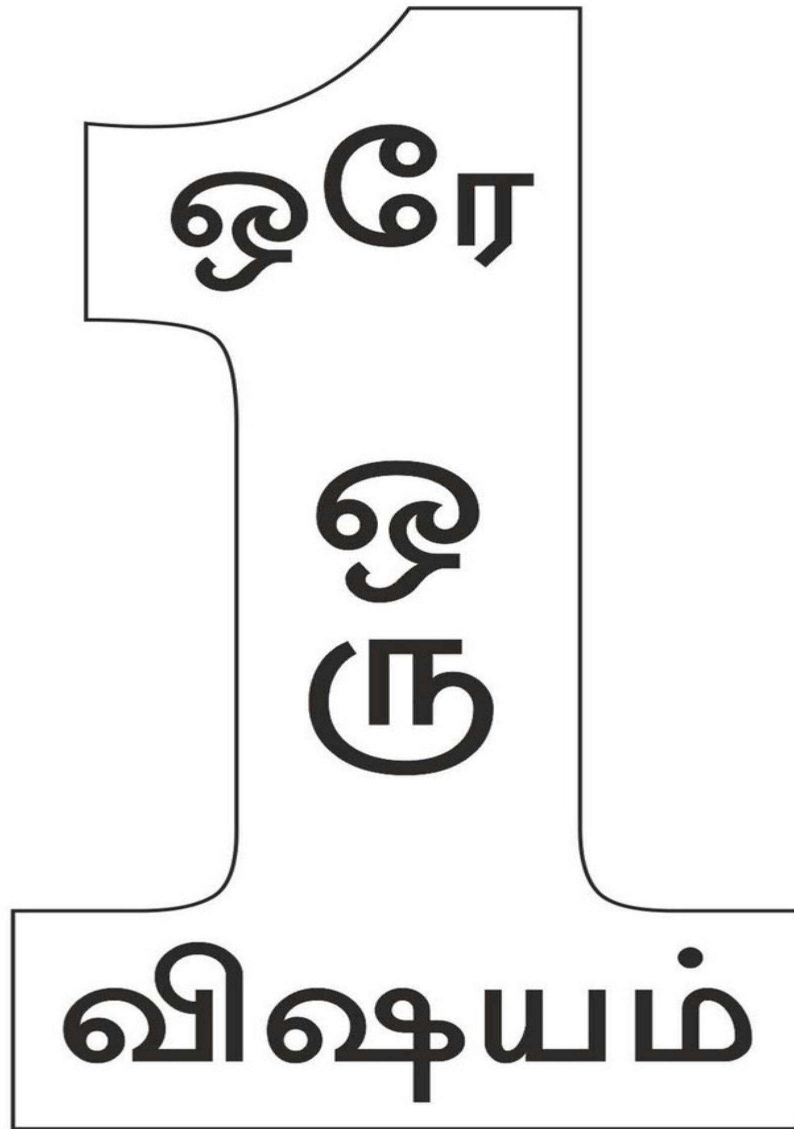
விற்பனையில் இன்று உலகைக் கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் புத்தகம்!



அற்புதமான விளைவுகளுக்குப் பின்னால் இருக்கும் ஆச்சரியகரமான உண்மைகள்

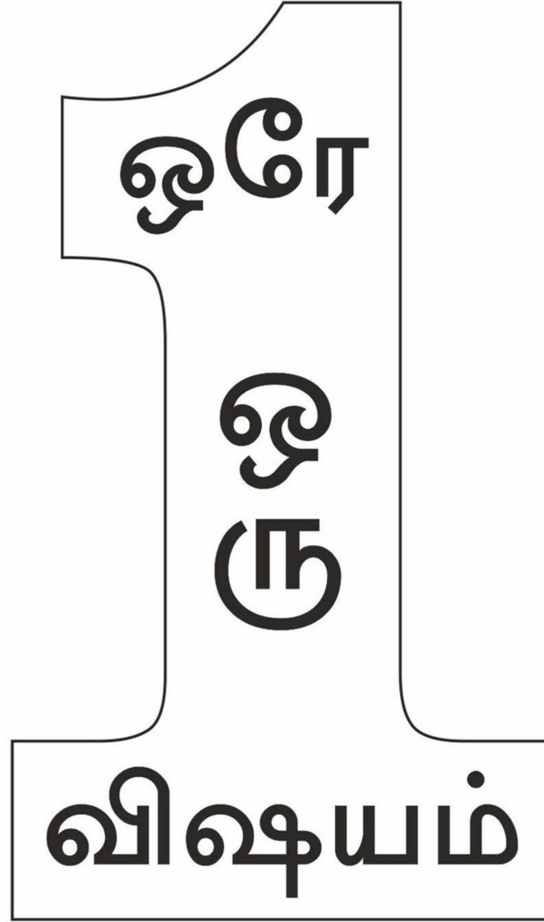
கேரி கெல்லர் & ஜே பாபசான்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of *The One Thing*



விற்பனையில் இன்று உலகைக் கலக்கிக் கொண்டிருக்கும் புத்தகம்!



ஒரே ஒரு விஷயம்

அற்புதமான விளைவுகளுக்குப் பின்னால் இருக்கும் ஆச்சரியகரமான உண்மைகள்

கேரி கெல்லர் & ஜே பாபசான்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of *The One Thing*



ஒரே ஒரு விஷயம்

ஒரே ஒரு விஷயம்

அற்புதமான விளைவுகளுக்குப் பின்னால் இருக்கும் ஆச்சரியகரமான உண்மைகள்

கேரி கெல்லர் & ஜே பாபசான்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்



மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

● 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office

● 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

First published in the US by Bard Press, Austin, Texas

Tamil translation of *The One Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results by Gary Keller with Jay Papasan*

This edition first published in 2018

ISBN 978-81-8322-648-6

Translation by Nagalakshmi Shanmugam
Editing & Layout by PSV Kumarasamy

Text Design and Illustrations: Caitlin McIntosh

நீங்கள் இரண்டு முயல்களைத் துரத்திச் சென்றால்...

...அவற்றில் ஒன்றைக்கூட உங்களால் பிடிக்க முடியாது.

ரஷ்யப் பழமொழி

உள்ளடக்கம்

1 ஒரே ஒரு விஷயம்

"நீங்கள் எப்போதும் ஓர் அஞ்சல்தலையைப்போல இருங்கள். நீங்கள் சென்று சேர வேண்டிய இடத்தை நீங்கள் சென்றடையும்வரை அந்த ஒரு விஷயத்தோடு ஒட்டியே இருங்கள்."

- ஜாஷ் பில்லிங்ஸ்

1991ம் ஆண்டு ஜூன் 7ம் நாளன்று, ஒரு திரையரங்கில் ஒரு பிரபலமான நகைச்சுவைத் திரைப்படத்தை நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். சிரிப்பால் அரங்கமே அதிர்ந்து கொண்டிருந்தது. அத்திரைப்படத்தில் ஆங்காங்கே ஞான முத்துக்களும் உதிர்க்கப்பட்டன. அதில் இரண்டு கதாபாத்திரங்கள் இப்படிப் பேசிக் கொண்டன:

கர்லி: வாழ்வின் ரகசியம் என்ன என்று உனக்குத் தெரியுமா?

மிட்ச்: தெரியாது. அது என்ன ரகசியம்?

கர்லி: இதுதான். (அவன் தன் விரல்களில் ஒன்றை உயர்த்திக் காட்டுகிறான்.)

மிட்ச்: உன் விரலா?

கர்லி: இல்லை, 'ஒரே ஒரு விஷயம்.' அந்த ஒரு விஷயத்தை நீ உடும்புபோலப் பிடித்துக் கொண்டால், வேறு எதுவும் தேவையில்லை.

மிட்ச்: அந்த ஒரு விஷயம் எது?

கர்லி: அதைத்தான் நீ கண்டுபிடித்தாக வேண்டும்.

வெற்றிக்கான ரகசியம் இந்தக் கற்பனைக் கதாபாத்திரத்தின் வாயிலாக நம் காதுகளை வந்தடைகிறது. அந்த வசனத்தை எழுதியவர் தெரிந்துதான் அப்படி எழுதினாரா அல்லது தற்செயலாக அப்படி எழுதினாரா என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் உச்சகட்ட உண்மையை அவர் எழுதியிருக்கிறார். முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் மட்டுமே நீங்கள் விரும்புகின்றவற்றை நீங்கள் பெறுவதற்கான மிகச் சிறந்த அணுகுமுறையாகும்.

நான் இக்கருத்தை இந்த இடத்தில் கூறத் திட்டமிட்டிருக்கவில்லை. கடந்தகாலத்தில் நான் வெற்றியை அனுபவித்திருந்தேன், ஆனால் ஒரு மிகப் பெரிய தடையை நான் எதிர்கொண்டபோதுதான் என்னுடைய விளைவுகளை என்னுடைய அணுகுமுறையோடு நான் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கத் தொடங்கினேன். பத்தாண்டுகளுக்குக் குறைவான நேரத்தில், தேசிய அளவிலான லட்சியங்களுடனும் சர்வதேச அளவிலான லட்சியங்களுடனும்கூடிய ஒரு வெற்றிகரமான நிறுவனத்தை நாங்கள் உருவாக்கியிருந்தோம். ஆனால் திடீரென்று விஷயங்கள் சரிவர இயங்கவில்லை. நான் என் தொழிலுக்காக மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் செயல்பட்டேன். கடினமாக உழைத்தேன், ஆனால் என் வாழ்க்கை ஒரு கடுமையான சூறாவளியில் சிக்கியிருந்தது. என்னைச் சுற்றி எல்லாமே சுக்குநூறாக உடைந்து கொண்டிருந்ததைப்போல எனக்குத் தோன்றியது.

நான் தோற்றுக் கொண்டிருந்தேன்.

ஏதோ ஒன்று விட்டுத்தள்ளப்பட்டாக வேண்டும்

என் வாழ்க்கை நிலைகுலைந்து கொண்டிருந்ததுபோல எனக்குத் தோன்றியது. எனவே, நான் உதவி தேடிச் சென்றேன். ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரின் வடிவில் எனக்கு அந்த உதவி கிட்டியது. நான் என் சூழ்நிலையை விலாவாரியாக அவரிடம் எடுத்துரைத்து, தனிப்பட்ட

முறையிலும் தொழில்ரீதியாகவும் நான் எதிர்கொண்டிருந்த சவால்களைப் பற்றி அவரிடம் பேசினேன். பிறகு நாங்கள் இருவருமாகச் சேர்ந்து, என் இலக்குகள் குறித்தும், வாழ்வில் நான் பயணிக்க விரும்பிய திசை குறித்தும் அலசினோம். என் சூழ்நிலையை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்ட அவர், விடைகளைத் தேடத் தொடங்கினார். அவர் அர்ப்பணிப்புடன் அத்தேடலில் ஈடுபட்டார். நாங்கள் இருவரும் மீண்டும் சந்தித்துக் கொண்டபோது, என்னுடைய நிறுவனத்தைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான படத்தை அவர் எனக்குக் காட்டினார்.

எங்களுடைய உரையாடல் ஓர் எளிய கேள்வியுடன் தொடங்கியது. "விஷயங்களை முழுமையாக மாற்றியமைக்க நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். எனக்கு அது பற்றி எள்ளளவு யோசனைகூட இருக்கவில்லை.

நான் ஒரே ஒரு விஷயத்தைத்தான் செய்ய வேண்டியிருந்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். என்னுடைய நிறுவனத்தில் புது முகங்கள் தேவைப்பட்டப் பதினான்கு பதவிகளை அவர் கண்டுபிடித்திருந்தார். அந்த முக்கியமான பதவிகளில் சரியான நபர்களை நியமித்தால், என் நிறுவனத்திலும் என் வேலையிலும் என் வாழ்க்கையிலும் ஒரு பரிபூரணமான, நேர்மறையான மாற்றம் ஏற்படும் என்று அவர் நம்பினார். அவர் கூறிய இந்த எளிய பதிலைக் கேட்டு அதிர்ச்சியடைந்த நான், என் நிறுவனத்தை மறுசீரமைக்க அதைவிடப் பெரிய மாற்றங்கள் தேவைப்படும் என்று நான் நினைத்ததாக அவரிடம் கூறினேன்.

"இல்லை, ஏசுபிரானுக்குப் பன்னிரண்டு பேர் தேவைப்பட்டனர், ஆனால் உங்களுக்குப் பதினான்கு பேர் தேவை, அவ்வளவுதான்," என்று அவர் கூறினார்.

அக்கணம் என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் தொழில்வாழ்க்கையையும் முற்றிலுமாக மாற்றியது. ஒருசில விஷயங்களை மாற்றுவதால் மிகப் பெரிய

மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும் என்று நான் ஒருபோதும் நினைத்திருக்கவில்லை. ஒரு விஷயம் எனக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. நான் எப்போதும் ஒருமித்த கவனத்துடன் செயல்பட்டு வந்திருந்ததாக நான் நினைத்திருந்தேன், ஆனால் நான் போதிய அளவு ஒருமித்த கவனத்துடன் செயல்பட்டிருக்கவில்லை என்பது தெளிவாகியது. அந்தப் பதினான்கு பேரைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் நான் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம் என்பது எனக்குப் புலனாகியது. எனவே, இந்த சந்திப்பின் அடிப்படையில் நான் ஒரு மிகப் பெரிய தீர்மானத்தை மேற்கொண்டேன். என்னை நானே என் பதவியிலிருந்து தூக்கியெறிந்தேன்.

நான் என் நிறுவனத்தின் முதன்மை நிர்வாக அதிகாரி பதவியிலிருந்து விலகினேன். பிறகு, அந்தப் பதினான்கு பேரைக் கண்டுபிடிப்பதன்மீது நான் ஒருமித்த கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினேன்.

இம்முறை பூமி உண்மையிலேயே நகர்ந்தது. மூன்று ஆண்டுகளுக்குள், ஆண்டொன்றுக்கு 40 சதவீத வளர்ச்சியுடன்கூடிய ஒரு நிறுவனமாக நாங்கள் எங்கள் நிறுவனத்தை மாற்றினோம். கிட்டத்தட்டப் பத்து ஆண்டுகளாக இதே அளவிலான வளர்ச்சியை நாங்கள் தக்கவைத்து வந்திருந்தோம். நாங்கள் ஒரு தேசிய நிறுவனமாக இருந்து, ஒரு சர்வதேச நிறுவனமாக வளர்ச்சி கண்டோம். அசாதாரணமான வெற்றி எங்களைத் தேடி வந்தது. அதன் பிறகு எப்போதும் ஏறுமுகமாகவே இருந்தது.

ஒரு வெற்றி இன்னொரு வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும் என்பது எங்கள் விஷயத்திலும் மெய்யானது. ஒரு முக்கியமான விஷயம் நிகழ்ந்தது. 'ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாடு அப்போது முளைத்தது.

எங்கள் நிறுவனத்தின் முக்கியமான பதவிகளுக்குத் தேவைப்பட்டப் பதினான்கு நபர்களை நான் கண்டுபிடித்தப் பிறகு, எங்கள் நிறுவனத்தின் மேல்மட்டத்தில் இருந்த நபர்களுடன் தனித்தனியாக நான் செயல்படத் தொடங்கினேன். அவர்களுடைய

தொழில்வாழ்க்கையையும் எங்கள் நிறுவனத்தின் வியாபாரத்தையும் வளர்த்தெடுப்பதை நான் என்னுடைய முக்கிய நோக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டேன். ஒவ்வொரு சந்திப்பின் முடிவிலும், மறுமுறை நாங்கள் சந்திப்பதற்கு முன்பாக அவர்கள் செய்து முடித்திருக்க வேண்டிய ஒருசில விஷயங்கள் குறித்த ஓர் உடன்படிக்கையோடு நான் அந்த சந்திப்பை நிறைவு செய்தேன். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அவர்களில் பலர், தாங்கள் செய்து முடித்திருக்க வேண்டியவற்றில் பெரும்பாலான வேலைகளைச் செய்து முடித்தனர், ஆனால் முக்கியமான விவகாரங்களை அவர்கள் செய்யாமல் விட்டுவிட்டனர். இதன் காரணமாக, எங்கள் நிறுவனம் மிக மோசமான விளைவுகளை சந்தித்தது. இதனால் எல்லோரும் விரக்தி அடைந்தனர். எனவே, அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் வெற்றி பெறுவதற்கு உதவும் பொருட்டு, நான் என் பட்டியலைச் சுருக்கிக் கொள்ளத் தொடங்கினேன்: “இந்த வாரம் வெறும் மூன்றே மூன்று விஷயங்களை உங்களால் செய்ய முடிந்தால்... இந்த வாரம் வெறும் இரண்டு விஷயங்களை உங்களால் செய்து முடிக்க முடிந்தால்...” இறுதியாக, வேறு வழியின்றி, என்னால் இயன்ற அளவு என் பட்டியலைச் சுருக்கிக் கொண்டு, ஒரே ஒரு கேள்வியை நான் அவர்களிடம் கேட்டேன்: “இந்த வாரம் நீங்கள் செய்யக்கூடியவற்றில் எந்த ஒரு விஷயத்தை முழுமையாகச் செய்து முடிப்பது மற்றவற்றைச் செய்வதை அதிக சுலபமானதாகவோ அல்லது தேவையற்றதாகவோ ஆக்கும்?” இக்கேள்வி ஓர் அற்புதத்தை நிகழ்த்தியது.

எங்களுக்கு அசாதாரணமான விளைவுகள் கிடைத்தன, வெற்றிகள் வந்து குவிந்தன.

இந்த அனுபவங்களுக்குப் பிறகு, நான் என் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் திரும்பிப் பார்த்து அவற்றை அலசி ஆராய்ந்தபோது, ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தை நான் கண்டறிந்தேன். எங்கெல்லாம் எனக்கு மிகப் பெரிய வெற்றி கிடைத்திருந்ததோ, அங்கெல்லாம் நான் ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது என் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தியிருந்தேன். என் வெற்றி எங்கெல்லாம்

மாறுபட்டிருந்ததோ, அங்கெல்லாம் என் கவனமும் பல்வேறு விஷயங்களுக்கு இடையே அங்குமிங்கும் தாவிக் கொண்டிருந்தது.

என் மனத்தில் ஒரு தெளிவு பிறந்தது.

முக்கியமான விஷயங்களை முதலில் செய்யுங்கள்

எல்லோருக்கும் ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மணிநேரம்தான் வாய்த்திருக்கிறது என்றால், ஒருசிலரால் மட்டும் எப்படி மற்ற எல்லோரையும்விட அதிகப்படியான வேலைகளைச் செய்து முடிக்க முடிகிறது? அவர்களால் எப்படி மற்றவர்களைவிட அதிகமாக சாதிக்கவும் அதிகமாக சம்பாதிக்கவும் அதிகமானவற்றைக் கைவசப்படுத்தவும் முடிகிறது? நேரம்தான் சாதனைகளுக்கான பணம் என்றால், ஏன் சிலரால் மட்டுமே அந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தி அதிகமான விஷயங்களைச் சாதிக்க முடிகிறது? விஷயங்களின் மையத்திற்குச் சென்று பார்த்து, அவ்விஷயம் நிறைவேறுவதற்கு எது முக்கியமாகச் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டுமோ அதைச் செய்வதன்மீது அவர்கள் தங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கின்றனர் என்பதுதான் அக்கேள்விக்கான விடை. அவர்கள் முக்கியமான விஷயங்களை முதலில் செய்வதைத் தங்கள் வழக்கமாக்கிக் கொண்டுள்ளனர்.

நீங்கள் எந்தவொரு விஷயத்தில் வெற்றி பெற விரும்பினாலும் சரி, நீங்களும் அதே அணுகுமுறையைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். முக்கியமான விஷயங்களை முதலில் செய்து முடிப்பதுதான் உங்கள் அணுகுமுறையாக இருக்க வேண்டும்.

அதாவது, உங்களால் என்னவெல்லாம் செய்ய முடியுமோ அவற்றை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, நீங்கள் என்ன செய்தாக வேண்டுமோ அதை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அனைத்து விஷயங்களும் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, எவை

மிகவும் முக்கியமானவையோ அவற்றை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது குறுக்கிக் கொள்கிறீர்களோ, உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய விளைவுகள் அவ்வளவு அதிக அசாதாரணமானவையாக இருக்கும்.

உங்கள் வேலையிலும் சரி, அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையிலும் சரி, அளப்பரிய சாதனைகளை நிகழ்த்துவதற்கான சிறந்த வழி, முக்கியமற்றவற்றை விட்டுவிட்டு உண்மையிலேயே முக்கியமான விஷயங்கள்மீது கவனம் செலுத்துவதுதான். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் இதற்கு நேர்மாறாகச் சிந்திக்கின்றனர். பெரிய வெற்றிக்கு ஏகப்பட்ட நேரம் தேவை என்றும், அது சிக்கலானது என்றும் அவர்கள் நினைக்கின்றனர். அதன் விளைவாக, அவர்களுடைய அட்டவணைகளும் ‘செய்து முடிக்கப்பட வேண்டிய வேலைகள்’ பட்டியல்களும் நிரம்பி வழிகின்றன. தாங்கள் இவ்வளவு அதிக வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருப்பதை நினைக்கும்போது அவர்கள் திணறுகின்றனர். வெற்றி தங்களுக்கு ஓர் எட்டாக்கனி என்று நினைத்து, சிறிதளவு வளர்ச்சியுடன் அவர்கள் திருப்தியடையப் பழகிக் கொள்கின்றனர். ஒருசில முக்கியமான விஷயங்களைச் சிறப்பாகச் செய்வதன் மூலம் மிகப் பெரிய வெற்றிகளைத் தங்களால் கைவசப்படுத்த முடியும் என்பதை அவர்கள் அறியாததால், அதிகமான வேலைகளைச் செய்ய முயற்சித்து அவர்கள் தோற்றுப் போகின்றனர். இறுதியில், மிகச் சொற்பமாகவே அவர்களால் நிறைவேற்ற முடிகிறது. காலப்போக்கில் அவர்கள் தங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர், கனவுகளைக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர், தங்கள் வாழ்க்கையைக் குறுக்கிக் கொள்கின்றனர்.

உங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு நேரமும் ஆற்றலுமே இருக்கின்றன. எனவே, நீங்கள் உங்களைப் பலவேறு வேலைகளில் மூழ்கடித்துக் கொள்ளும்போது, உங்களால் எதையும் சாதிக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது. நீங்கள்

அதிகமாக சாதிக்க விரும்பினால், உங்கள் வேலைப் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டுமே அன்றி, அதை அதிகரித்துக் கொள்ளக்கூடாது. மோசமான பக்கவிளைவுகளுடன்கூடிய அதிகப்படியான விஷயங்களைச் செய்வதற்கு பதிலாக, சிறந்த விளைவுகளைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒருசில விஷயங்களை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அளவுக்கதிகமான வேலைகளைச் செய்வதில் உள்ள ஒரு பிரச்சனை என்னவென்றால், அது பலனளித்தாலும்கூட அது உங்கள் வேலைக்கும் வாழ்க்கைக்கும் சுமை கூட்டுகிறது. நீங்கள் அதிக வேலைச் சுமையால் திணறும்போது, காலக்கெடுக்களை நீங்கள் தவறவிடுகிறீர்கள், விளைவுகள் ஏமாற்றமளிப்பவையாக இருக்கின்றன, உங்கள் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. நீங்கள் மிக நீண்ட நேரம் வேலை செய்யும்படி நேர்கிறது, உங்கள் தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது, நீங்கள் முறையாக உணவு உட்கொள்ள முடியாமல் போகிறது, உங்களால் உடற்பயிற்சி செய்ய முடியாமல் போகிறது, நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும் நேரம் செலவிட முடியாதபடி ஆகிறது. சுலபமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயத்தை ஒரு சிக்கலான வேலையாக ஆக்கிக் கொள்வதால் ஏற்படுகின்ற வினை இது.

முக்கியமான விஷயங்களைச் செய்தல் என்ற ஓர் எளிய அணுகுமுறையானது அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கும், சிறப்பாகப் பலனளிக்கும். அது எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் எல்லா விஷயங்களிலும் வேலை செய்கிறது. ஏன்? ஏனெனில், அதற்கு ஒரே ஒரு நோக்கம் மட்டுமே இருக்கிறது. நீங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்திற்கு உங்களைக் கொண்டுசேர்ப்பதுதான் அதன் ஒரே நோக்கமாகும்.

முக்கியமான விஷயங்கள்மீது மட்டும் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தத் தொடங்கும்போது, அந்த ‘ஒரு’ விஷயத்தின்மீது உங்கள் பார்வை நிலைத்திருக்கும்.

2 ‘டாமினோ’ விளைவு

“ஒவ்வொரு பெரிய மாற்றமும் கீழே சரிகின்ற டாமினோக்களைப்போலத் தொடங்குகிறது.”

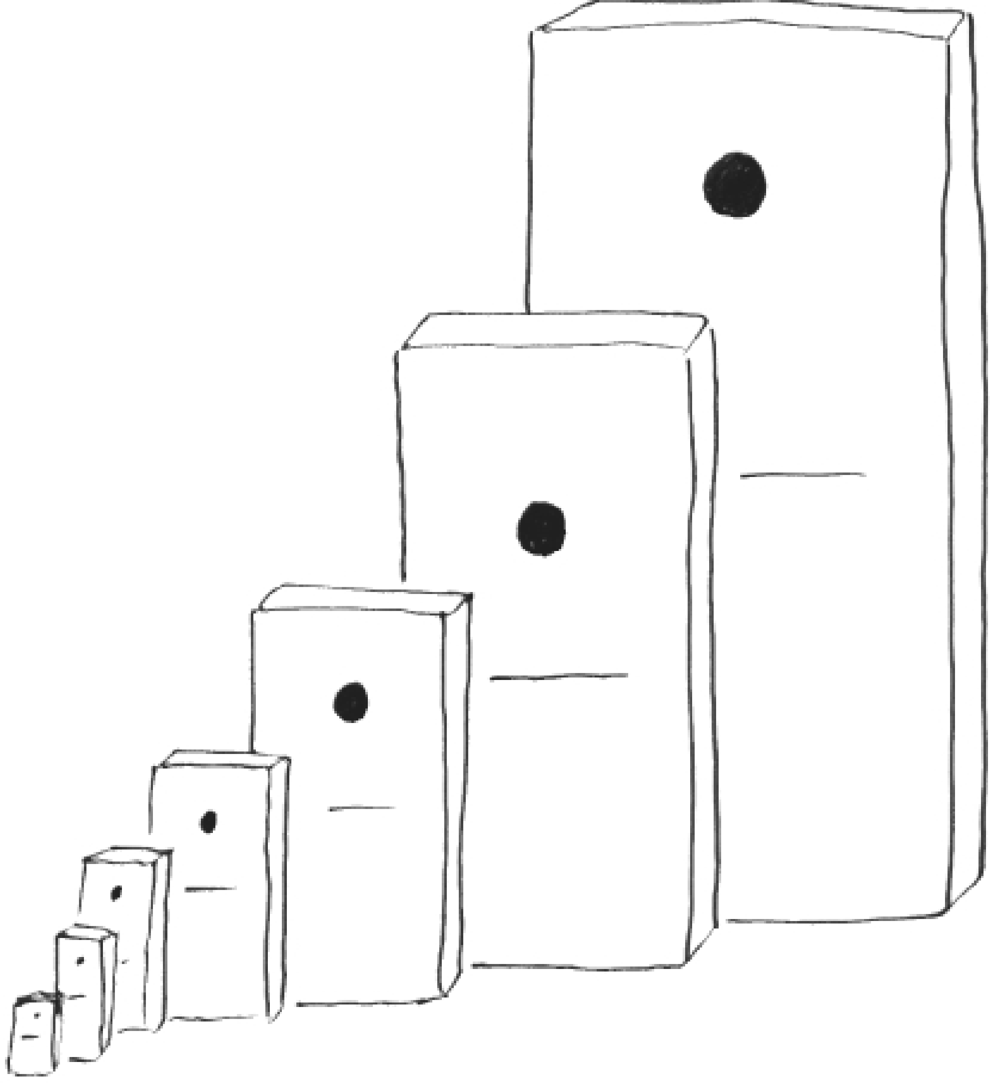
- பி. ஜே. தார்ன்டன்

2009ம் ஆண்டு நவம்பர் 13ம் நாளன்று நெதர்லாந்திலுள்ள லேய்வார்தென் நகரில் டாமினோ தினம் கொண்டாடப்பட்டது. அன்று ஓர் உலக சாதனையை நிகழ்த்துவதற்காக வீயர்ஸ் டாமினோ புரொடக்ஷன்ஸ் நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்திருந்த ஒரு நிகழ்ச்சியில் 44,91,863 டாமினோக்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டன. அது ஒரு கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருந்தது. ஒரு டாமினோ முடுக்கிவிடப்பட்டால், அது எண்ணற்ற டாமினோக்களை வீழ்த்தும். அது மொத்தமாக 94,000 ஜூல்ஸ் ஆற்றலைக் கட்டவிழ்த்துவிடும். சராசரி உடலளவு கொண்ட ஓர் ஆண் 545 முறை தண்டால் எடுப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஆற்றலின் அளவு அது.

நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு டாமினோவும் ஒரு சிறிய அளவு நிலையாற்றலைக் குறிக்கிறது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான டாமினோக்களை நிறுத்தி வைக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமான நிலையாற்றலை நீங்கள் கூட்டுகிறீர்கள். நீங்கள் போதுமான அளவு டாமினோக்களை நிறுத்தி வைத்துவிட்டால், ஒரு டாமினோவை நீங்கள் லேசாகச் சுண்டிவிடுவதன் மூலம், வியப்பூட்டும் அளவு சக்தியை உள்ளடக்கிய ஒரு தொடர்வினையை உங்களால் துவக்க முடியும். வீயர்ஸ் டாமினோ புரொடக்ஷன்ஸ் அதை நிரூபித்துக் காட்டியது.

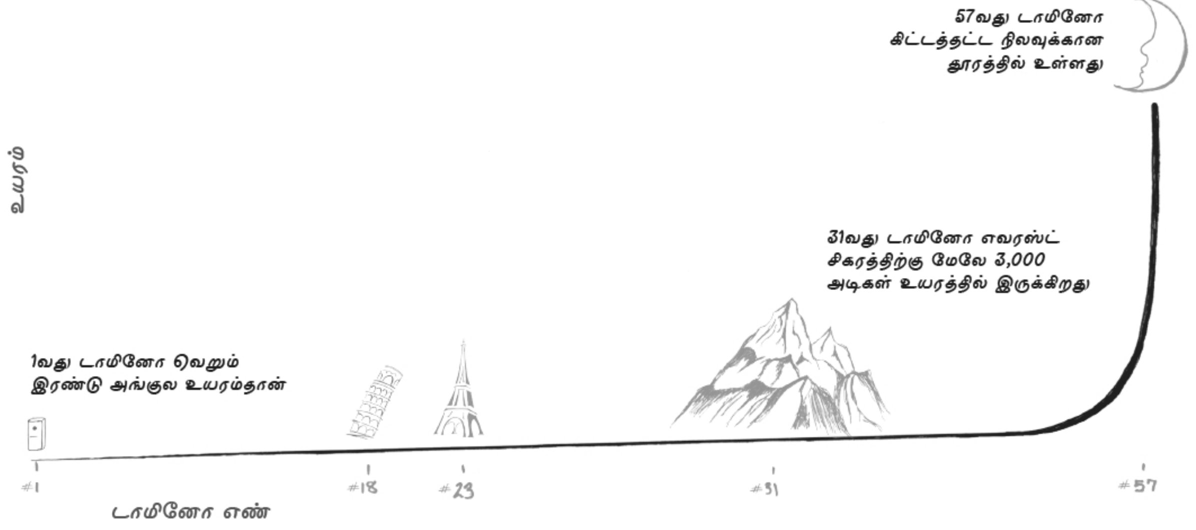
ஒரு விஷயம், அதாவது சரியான ஒரு விஷயம், முடுக்கிவிடப்படும்போது, அது பல விஷயங்களைத் தகர்த்தெறியும்.

1983ல் ‘அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் ஃபிஸிக்ஸ்’ என்ற ஓர் அறிவியல் பத்திரிகையில் லார்ன் ஒயிட்ஹெட் இவ்வாறு குறிப்பிட்டிருந்தார்: “டாமினோ சரிவுகளால் பல விஷயங்களைத் தகர்க்க முடியும் என்பது மட்டுமல்லாமல், அவற்றால் பெரிய விஷயங்களையும் தகர்க்க முடியும்.” தனியொரு டாமினோவால் தன்னைவிட 50 சதவீதம் பெரியதொரு டாமினோவைக் கீழே தள்ள முடியும் என்று குறிப்பிட்ட அவர், அது எப்படி என்பதையும் தன் கட்டுரையில் விவரித்திருந்தார்.



படம் 1 ஒரு பெருக்குத் தொடர்ச்சியில் உள்ள டாமினோக்கள்

டாமினோ - ஒரு பெருக்குத் தொடர்ச்சி



படம் 2 ஒரு பெருக்குத் தொடர்ச்சி என்பது மிக நீளமானதொரு ரயிலைப் போன்றது. அது முதலில் மெதுவாகத் தொடங்கி, பிறகு நிறுத்தப்பட முடியாத அளவுக்கு அதிவேகமாகச் செல்லும்.

ஒரு பெருக்குத் தொடர்ச்சியில் உள்ள டாமினோவால் ஏற்படும் தாக்கத்தை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? ஒரு டாமினோ மற்ற டாமினோக்களைக் கீழே தள்ளுவது மட்டுமல்லாமல், அடுத்தடுத்துப் பெரிய டாமினோக்களை அது கீழே சாய்க்கிறது. 2001ல், சான்பிரான்சிஸ்கோ செய்காட்சியகத்தைச் சேர்ந்த ஓர் இயற்பியலாளர், ஒயிட்ஹெட்டின் பரிசோதனையை மீண்டும் உருவாக்கினார். பிளைவுட்டால் செய்யப்பட்ட எட்டு டாமினோக்களை அவர் பயன்படுத்தினார். அவை ஒவ்வொன்றும் முந்தைய டாமினோவைவிட 50 சதவீதம் பெரியதாக இருந்தது. முதல் டாமினோ வெறும் இரண்டு அங்குல உயரம் மட்டுமே இருந்தது. கடைசி டாமினோ கிட்டத்தட்ட மூன்றடி உயரம் இருந்தது. முதலில் லேசாகத் தொடங்கிய சரிவு, இறுதியில் ஒரு பலத்தச் சத்தத்துடன் சரிந்து முடிந்தது.

இது தொடர்ந்து நீடித்தால் என்ன நிகழும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு வழக்கமான டாமினோ சரிவு ஒருபடித் தொடர்ச்சி என்றால், ஒயிட்ஹெட்டின் பரிசோதனையை ஒரு பெருக்குத் தொடர்ச்சி என்று விவரிக்கலாம். இதன் விளைவு உங்கள் கற்பனைக்கு எட்டாத ஒன்றாக இருக்கும். பதினெட்டாவது டாமினோ 'பைசா சாய்வுக் கோபுரத்திற்கு' இணையான உயரத்தைக் கொண்டிருக்கும். 23வது டாமினோ ஈபிள் கோபுரத்தின் உயரத்தைக் கொண்டிருக்கும். 31வது டாமினோ எவரஸ்ட் சிகரத்திற்கு மேலே 3,000 அடி உயரத்தில் இருக்கும். 57வது டாமினோவின் உயரம், பூமிக்கும் நிலவுக்கும் இடையேயான தூரத்தைக் கிட்டத்தட்ட ஒத்திருக்கும்.

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுதல்

நீங்கள் வெற்றியைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, நிலவுக்குக் குறி வையுங்கள். நீங்கள் உங்கள் வேலைகளை முன்னுரிமைப்படுத்திக் கொண்டு, மிக முக்கியமான விஷயத்தைச் செய்து முடிப்பதன்மீது உங்கள் ஆற்றல் முழுவதையும் முதலீடு செய்தால், நிலவை எட்டுவது சாத்தியம்தான். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவது என்பது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு டாமினோ விளைவை உருவாக்குவதைப் பற்றியதுதான்.

டாமினோக்களைக் கீழே சாய்ப்பது ஒரு நேரடியான வேலை. நீங்கள் அவற்றை வரிசையாக நிற்க வைத்து, பிறகு முதல் டாமினோவை லேசாகத் தட்டிவிட வேண்டும், அவ்வளவுதான். ஆனால் யதார்த்த உலகில், அது அதிகச் சிக்கலானது. பிரச்சனை என்னவென்றால், வாழ்க்கை நமக்காக எல்லாவற்றையும் வரிசைப்படுத்தி, "நீ இங்கிருந்துதான் துவக்க வேண்டும்," என்று நம்மிடம் கூறுவதில்லை. மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்கள் இதை நன்கு அறிவர். எனவே, அவர்கள் தினமும் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முன்னுரிமைப்படுத்தி, தங்களுடைய முதல் டாமினோ எது என்பதைக்

கண்டுபிடித்து, அது கீழே சரியும்வரை அதைச் சுண்டிவிட்டுக் கொண்டே இருப்பர்.

இந்த அணுகுமுறை ஏன் பலனளிக்கிறது? ஏனெனில், அசாதாரணமான வெற்றி என்பது வரிசைமுறையில் அமைந்ததே அன்றி, ஒரே சமயத்தில் நிகழ்வது அல்ல. நேர்க்கோட்டில் தொடங்குகின்ற ஒன்று பெருக்குத் தொடர்ச்சியாக ஆகிறது. நீங்கள் ஒரு சரியான விஷயத்தைச் செய்வதிலிருந்து துவக்க வேண்டும், பிறகு அடுத்தச் சரியான விஷயத்தைச் செய்ய வேண்டும். காலப்போக்கில், அவை அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து வெற்றிக்கான ஒரு பன்மடங்கு ஆற்றல் கட்டவிழ்த்துவிடப்படுகிறது. டாமினோ விளைவு உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் உங்கள் தொழிலுக்கும் கச்சிதமாகப் பொருந்துகிறது. அன்றாடம் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் தீர்மானிக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கின்ற அச்சிறு கணங்களுக்கும் அது பொருந்துகிறது. ஒரு வெற்றி இன்னொரு வெற்றிக்கு வழி வகுக்கிறது. காலப்போக்கில், மிக உயர்ந்த நிலையிலான வெற்றியை நீங்கள் அடைகிறீர்கள்.

ஏகப்பட்ட அறிவைப் பெற்றுள்ள ஒருவரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, காலப்போக்கில் அவர் அந்த அறிவைக் கற்றுக் கொண்டார் என்பதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள். ஏகப்பட்டத் திறமைகளைக் கொண்ட ஒருவரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, காலப்போக்கில் அவர் அவற்றைத் தன்னிடம் வளர்த்துள்ளதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள். ஏகப்பட்ட விஷயங்களைச் சாதித்துள்ள ஒருவரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, அவர் அவற்றைக் காலப்போக்கில் சாதித்திருப்பதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள். ஏராளமான பணத்தைப் பெற்றுள்ள ஒருவரை நீங்கள் பார்க்கும்போது, காலப்போக்கில் அவர் அதைச் சம்பாதித்திருப்பதை நீங்கள் அறிகிறீர்கள்.

‘காலப்போக்கில்’ என்பதுதான் இங்கு முக்கியம். வெற்றியானது படிப்படியாக வரிசைமுறையில்

கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதிலிருந்து அது தொடங்குகிறது.

3 வெற்றியானது தடயங்களை விட்டுச் செல்கிறது

“ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தின்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்துகின்றவர்தான் இவ்வுலகில் முன்னேறுகிறார்.”

- ஆக் மேன்டினோ

‘ஒரு விஷயம்’ என்பதற்கான ஆதாரம் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கிறது. நீங்கள் கூர்ந்து கவனித்தால், அதை எப்போதும் உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

ஒரு பொருள், ஒரு சேவை

அசாதாரணமான வெற்றிகளைக் குவித்துள்ள நிறுவனங்கள் எப்போதும் ஒரே ஒரு பொருளைத் தயாரிப்பதன்மீதுதான் தங்கள் ஒருமித்த கவனத்தைக் குவிக்கின்றன. அந்த ஒரு பொருளுக்கு அவர்கள் புகழ்பெற்றவர்களாகத் திகழ்கின்றனர். அப்பொருள்தான் அவர்களுக்குப் பெரும் லாபங்களை ஈட்டிக் கொடுக்கிறது. கர்னல் சான்டர்ஸ் தன்னுடைய கேஎஃப்சி ஹோட்டலை ஒரே ஒரு சிக்கன் சமையற்குறிப்புடன்தான் துவக்கினார். அடால்ஃப் கூர்ஸ் நிறுவனம் 1947லிருந்து 1967க்குள் 1500 சதவீத வளர்ச்சி கண்டது. அந்நிறுவனம் ஒரே ஒரு மதுபானத்தை மட்டுமே தயாரித்து விற்பனை செய்தது. இன்டெல் நிறுவனத்தின் நிகர வருவாயின் பெரும்பகுதியைப் பெற்றுக் கொடுப்பது அதன் மைக்ரோபுராசஸர்கள்தான். ஸ்டார்பக்ஸ் நிறுவனம் பற்றி உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும்.

'ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டின் சக்தியைப் பயன்படுத்தி அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ள நிறுவனங்களைப் பற்றிய பட்டியலுக்கு எல்லையே இல்லை. சில சமயங்களில், எந்தப் பொருள் தயாரிக்கப்படுகின்றதோ அதுவே விற்பனை செய்யப்படுகிறது. ஆனால் மற்ற சமயங்களில் அப்படி இருப்பதில்லை. கூகுள் நிறுவனத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தேடல் மட்டுமே அவர்களுடைய ஒரே விஷயம். விளம்பரங்களை விற்பனை செய்வதன் மூலம் அந்நிறுவனம் தன் வருவாயை ஈட்டுகிறது.

'ஸ்டார் வார்ஸ்' பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அவர்களுடையே ஒரே விஷயம் திரைப்படங்களா அல்லது விற்பனைப் பொருட்களா? நிச்சயமாக விற்பனைப் பொருட்கள்தான். விற்பனைப் பொருட்கள் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அது சரி என்றும் கூறலாம், அது தவறு என்றும் கூறலாம். ஸ்டார் வார்ஸின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்ட விளையாட்டுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைத்த மொத்த வருவாய் 1,000 கோடி டாலர்களுக்கும் அதிகம். ஸ்டார் வார்ஸ் திரைப்பட வரிசையில் வெளிவந்த ஆறு படங்களும் உலக அளவில் மொத்தமாக 500 கோடி டாலர்கள் வருவாயை ஈட்டிக் கொடுத்தன. ஆனால் திரைப்படங்கள்தான் அந்த ஒரு விஷயம் என்பது என்னுடைய கருத்து. ஏனெனில், அவற்றால்தான் விளையாட்டுப் பொருட்களும் ஏனைய பொருட்களும் சாத்தியமாயின.

வெற்றிக்கு எது காரணம் என்ற கேள்விக்கான விடை எப்போதும் தெளிவாக இருப்பதில்லை. ஆனால் அக்காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்காமல் இருப்பதற்கு இது ஒரு சாக்குப்போக்காக இருக்கக்கூடாது. தொழில்நுட்பத்தின் புதிய கண்டுபிடிப்புகள், கலாச்சார மாற்றங்கள், சந்தையில் உருவாகும் போட்டிகள் ஆகியவை ஒரு வியாபாரத்தின் 'ஒரு விஷயம்' காலத்திற்கு ஏற்றாற்போல மாற வேண்டும் என்று கூறுகின்றன. மிகவும் வெற்றிகரமான நிறுவனங்கள் இதை நன்றாக அறிந்திருப்பதால், "எது நம்முடைய ஒரு விஷயம்?" என்ற

கேள்வியை அவர்கள் எப்போதும் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றனர்.

அசாதாரணமான அந்த ஒரு விஷயம் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற அதே சமயத்தில், அசாதாரணமான இன்னொரு விஷயமும் தயாரிக்கப்பட முடியும் என்பதற்கான ஒரு சூழலை ஆப்பிள் நிறுவனம் உருவாக்கியது. 1998ம் ஆண்டிலிருந்து 2012ம் ஆண்டுவரை, ஆப்பிளின் அந்த ஒரு விஷயம் 'மேக்' கணினியில் தொடங்கி, 'ஐ-மேக்', 'ஐ-டியூன்', 'ஐ-பாட்' மற்றும் 'ஐ-ஃபோன்' என்று அடுத்தடுத்து மாறியது. 'ஐ-பேட்' ஏற்கனவே விற்பனையில் முன்னணியில் இருந்தது. ஆப்பிள் நிறுவனம் புதிதாக ஒரு பொருளை அறிமுகப்படுத்தியபோது, மற்றப் பொருட்களின் தயாரிப்பை அது கைவிடவில்லை அல்லது அவற்றைத் தள்ளுபடி விலையில் விற்க முயற்சிக்கவில்லை. அந்த 'ஒரு விஷயம்' விற்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்த அதே சமயத்தில், மற்றப் பொருட்கள் தொடர்ந்து மேம்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தன. நுகர்வோர் அனைவரும் ஒட்டுமொத்த ஆப்பிள் பொருட்களை வாங்கும் விதத்தில் அந்நிறுவனம் தன்னுடைய பொருட்களை மேம்படுத்தியது.

ஒரே ஒரு விஷயம்தான் மிக முக்கியமான விஷயமாக இருக்க முடியும். பல விஷயங்கள் முக்கியமானவையாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் ஒன்றே ஒன்று மட்டுமே மிக முக்கியமானதாக இருக்கும்.

- ராஸ் கார்பர்

அந்த ஒரு விஷயம் என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்தவுடன், வியாபார உலகை நீங்கள் முற்றிலும் வித்தியாசமாகப் பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள். அவ்விஷயம் என்ன என்பது இன்று உங்கள் நிறுவனத்திற்குத் தெரியாவிட்டால், அதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் உங்கள் நிறுவனத்தின் இப்போதைய ஒரு விஷயம் ஆகும்.

ஒரு நபர்

’ஒரு விஷயம்’ என்பது பல்வேறு வழிகளில் தலைகாட்டுகின்ற ஓர் ஆதிக்கக் கோட்பாடு. இதை மக்களின் விஷயத்தில் நீங்கள் செயல்படுத்தினால், ஒரே ஒரு நபர் எல்லா வித்தியாசங்களையும் ஏற்படுத்துவதை உங்களால் காண முடியும். வால்ட் டிஸ்னி, உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, சிகாகோ கலைக் கல்லூரியில் இரவு நேரப் பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயின்றார். பிறகு தன்னுடைய பள்ளியின் செய்தித்தாளில் கேலிச்சித்திரக் கலைஞராக அவர் பணியாற்றினார். அவர் தன் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்தவுடன் செய்தித்தாள்களுக்குக் கேலிச்சித்திரங்கள் வரைந்து கொடுக்கும் வேலையைச் செய்ய விரும்பினார், ஆனால் அவருக்கு அப்படிப்பட்ட வேலை எதுவும் கிடைக்கவில்லை. எனவே, ஒரு தொழிலதிபராகவும் ஒரு வங்கியாளராகவும் இருந்த அவருடைய சகோதரர் ராய், ஓர் ஓவியப் பட்டறையில் அவருக்கு ஒரு வேலை வாங்கிக் கொடுத்தார். அனிமேஷன் பற்றி அங்குதான் டிஸ்னி கற்றுக் கொண்டார். அதைத் தொடர்ந்து, அனிமேஷனைப் பயன்படுத்திக் கேலிச்சித்திரங்களை அவர் வரையத் தொடங்கினார். வால்ட் டிஸ்னி இளைஞராக இருந்தபோது, ராய்தான் அவருடைய ‘அந்த ஒரு நபராக’ இருந்தார்.

சாம் வால்ட்டனுக்கு அவருடைய மாமனாரான எல். எஸ். ராப்ஸன்தான் துவக்கத்தில் ‘அந்த நபராக’ இருந்தார். முதன்முதலாக ஒரு வியாபாரத்தைத் துவக்க அவர்தான் சாமுக்கு 20,000 டாலர்கள் பணம் கடனாகக் கொடுத்து உதவினார். பிறகு, சாம் தன்னுடைய முதல் வால்மார்ட் கடையைத் திறந்தபோது, ராப்ஸன் இன்னொரு 20,000 டாலர்களை அந்த இடத்தின் உரிமையாளரிடம் ரகசியமாகக் கொடுத்து, கடையின் விரிவாக்கத்திற்கான பணமாக அதை வைத்துக் கொள்ளும்படி அவரிடம் கூறினார்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனுக்கு மேக்ஸ் ரால்முத் முதல் ஆலோசகராக இருந்தார். பத்து வயதுச் சிறுவனாக இருந்த ஐன்ஸ்டீனுக்கு, கணிதம், அறிவியல், தத்துவம் ஆகியவற்றின் முக்கியமான அம்சங்களை மேக்ஸ்தான் அறிமுகப்படுத்தினார். ஐன்ஸ்டீனின் ஆலோசகராகச்

செயல்பட்ட மேக்ஸ், வாரத்தில் ஒரு முறை ஐன்ஸ்டீனின் குடும்பத்தோடு உணவருந்தினார், தொடர்ந்து ஐன்ஸ்டீனை வழிநடத்தினார்.

யாரும் தானாக உருவாகவில்லை.

தன்னைக் காப்பாற்றியது தன்னுடைய தந்தையும் அவருடைய மனைவியும்தான் என்று ஒப்ரா வின்ஃப்ரே கூறியுள்ளார். “நான் என் தந்தையிடம் அனுப்பி வைக்கப்பட்டிருக்காவிட்டால், நான் வேறொரு திசையில் போயிருப்பேன்,” என்று ‘த வாஷிங்டன் போஸ்ட் மேகஸின்’ பத்திரிகையில் பணியாற்றிய ஜில் நெல்சனிடம் அவர் கூறினார். வேறொரு வேலை தேடி அலைவதற்கு பதிலாக சொந்தமாக ஒரு நிறுவனத்தைத் துவக்கும்படி, வழக்கறிஞரும் நிதி ஆலோசகருமான ஜெஃப்ரி ஜேக்கப்ஸ் ஒப்ராவுக்கு அறிவுறுத்தினார். அதன் விளைவாகப் பிறந்ததுதான் ‘ஹார்ப்போ புரொடக்ஷன்ஸ்’ நிறுவனம்.

பாடல்கள் எழுதுவதில் ஜான் லெனனும் பால் மெக்கார்ட்னியும் ஒருவர்மீது ஒருவர் ஏற்படுத்திய தாக்கம் உலகம் அறிந்த ஒன்று. ஆனால் பாடல் பதிவு செய்யும் ஸ்டூடியோவில் ஜார்ஜ் மார்ட்டின் என்பவர் இருந்தார். இசைத்தட்டுகள் தயாரிப்பில் ஜாம்பவானாகக் கருதப்பட்ட அவர், ‘பீட்டில்ஸ்’ இசைக்குழுவினருடன் கொண்டிருந்த ஆழமான ஈடுப்பாட்டின் காரணமாக ‘ஐந்தாவது பீட்டில்ஸ்’ என்று அழைக்கப்பட்டார். மார்ட்டினின் இசைப் புலமை பீட்டில்ஸ் குழுவினரிடம் இருந்த குறைபாடுகளை இட்டு நிரப்பியது, அவர்கள் மாபெரும் பாடல்களை உருவாக்கப் பெரிதும் உதவியது. பீட்டில்ஸ் உருவாக்கிய உலகப் புகழ்பெற்றப் பாடல்களில் பெரும்பாலானவை மார்ட்டினின் கூட்டு முயற்சியால் உருவாக்கப்பட்டவையே.

தங்கள்மீது முதன்முதலில் தாக்கம் விளைவித்த, தங்களை முதன்முதலில் பயிற்றுவித்த, அல்லது தங்களை முதன்முதலில் நிர்வகித்த ஒருவர் எல்லோருடைய வாழ்விலும் நிச்சயமாக இருந்தே ஆக வேண்டும்.

யாரும் தனியாக வெற்றி பெறுவதில்லை. இதில் யாரும் விதிவிலக்கு அல்ல.

ஓர் ஆழ்விருப்பம், ஒரு திறமை

அசாதாரணமான வெற்றிகளைக் குவித்துள்ள எவரை வேண்டுமானாலும் ஆய்வு செய்து பாருங்கள். 'ஒரு விஷயம்' அவரிடம் கண்டிப்பாக இருந்திருக்கும். வெற்றிகரமான எந்தவொரு தொழிலிலும் வெற்றிகரமான எவருடைய தொழில்வாழ்க்கையிலும் அது நிச்சயமாக இடம்பெற்றிருக்கும். தனிப்பட்ட ஆழ்விருப்பங்கள் மற்றும் திறமைகள் விஷயத்திலும் அது கண்டிப்பாக இடம்பெற்றிருக்கும். நம் ஒவ்வொருவரிடமும் ஆழ்விருப்பங்களும் திறமைகளும் இருக்கின்றன, ஆனால் அசாதாரணமான வெற்றியாளர்களாக இருக்கின்றவர்களிடம் ஒரு தீவிர உணர்ச்சி அல்லது அவர்கள் கற்றுக் கொண்ட ஏதோ ஒரு திறமை நிச்சயமாக வெளிப்படும். வேறு எதுவொன்றையும்விட அதுதான் அவர்களை வரையறுக்கிறது, அவர்களை உந்தித் தள்ளுகிறது.

"நீங்கள் ஒரு விஷயத்தின்மீது உங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். எந்த ஒரு விஷயம் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியம் என்று நீங்கள் தீர்மானித்திருக்கிறீர்களோ, அது குறித்து ஒருமித்த கவனக்குவிப்புடன் செயலில் இறங்குங்கள்."

- ஜெனரல் ஜார்ஜ் எஸ். பேட்ட்ன்

ஆழ்விருப்பத்திற்கும் திறமைக்கும் இடையேயான கோடு பெரும்பாலும் மங்கலானதாக உள்ளது. ஏனெனில், இவை இரண்டும் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பு கொண்டவையாக இருக்கின்றன. வண்ண ஓவியங்கள் தீட்டுவது குறித்துத் தான் கொண்டிருந்த ஆழ்விருப்பத்தை ஒரு திறமையாகத் தான் மாற்றியதாகவும், பின்னர் தினமும் ஓர் ஓவியம் வரைந்ததன் மூலம் அதைத் தன் தொழிலாக ஆக்கிக் கொண்டதாகவும் புகழ்பெற்ற

அமெரிக்க ஓவியக் கலைஞரான பேட்ரிக் மேத்யூஸ் கூறியுள்ளார். இத்தாலியின் மிகப் பிரபலமான, சுற்றுலாப் பயணிகள் வழிகாட்டியான ஏஞ்சலோ அமோரிகோ இப்படிக் கூறினார்: "என் நாட்டின்மீது நான் கொண்டிருந்த ஆழ்விருப்பத்தின் காரணமாகவும், என் நாட்டின் அருமை பெருமைகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற தீவிர ஆர்வத்தினாலும் நான் என் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, இறுதியில் அதை என் தொழிலாக ஆக்கிக் கொண்டேன். அந்த ஒரே ஓர் ஆழ்விருப்பம்தான் என் வெற்றிக்குக் காரணம்." அசாதாரணமான வெற்றிக் கதைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள ரகசியம் இதுதான். ஒன்றைக் குறித்த ஆழ்விருப்பத்தைத் தொடர்ந்து அதற்கு நேரம் செலவிடப்பட்டாக வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் ஆழ்விருப்பத்தை மெய்யாக்குவதில் எவ்வளவு அதிக நேரம் செலவிடுகிறீர்களோ, உங்கள் திறமை அவ்வளவு அதிகமாக வளர்கிறது. உங்கள் திறமை மேம்படும்போது விளைவுகள் மேம்படுகின்றன. சிறப்பான விளைவுகள் பொதுவாக அதிக மகிழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. இதையடுத்து, உங்கள் ஆழ்விருப்பம் தீவிரமடைகிறது. நீங்கள் அதிக நேரத்தை அதில் முதலீடு செய்கிறீர்கள். இது ஒரு முடிவில்லாச் சுழற்சி என்றாலும், அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தருகின்ற ஒன்று இது.

கில்பர்ட் டுஹபோன்யேவின் ஒரே ஆழ்விருப்பம் ஓடுவது. புருண்டி நாட்டில் உள்ள சோங்கா நகரில் பிறந்தவர் அவர். நெடுந்தூர ஓட்டத்தில் பேரார்வம் கொண்டிருந்த அவர், புருண்டி தேசிய சாம்பியன்ஷிப் போட்டியில் ஆண்களுக்கான பிரிவில் 400 மீட்டர் மற்றும் 800 மீட்டர் நெடுந்தூர ஓட்டப் பந்தயங்களில் பங்கு கொண்டு வெற்றி பெற்றார். அவர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது இச்சாதனைகளை நிகழ்த்தினார். ஓட்டத்தின்மீது அவர் கொண்டிருந்த ஆழ்விருப்பம் அவருடைய உயிரைக் காப்பாற்றியது.

"வெற்றிக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் அவசியம்."

- வின்ஸ் லொம்பார்டி

1993ம் ஆண்டு அக்டோபர் 21ம் நாளன்று, ஹீட்டு பழங்குடி உறுப்பினர்கள் சிலர் கில்பர்ட்டின் உயர்நிலைப் பள்ளியை முற்றுகையிட்டு, டூட்ஸி பழங்குடியைச் சேர்ந்த மாணவர்களைச் சிறைபிடித்தனர். அவர்களில் பல மாணவர்கள் உடனடியாகக் கொல்லப்பட்டனர். மற்றவர்கள், அருகிலிருந்த ஒரு கட்டடத்தில் வைத்து அடித்துத் துன்புறுத்தப்பட்டு, பிறகு உயிரோடு எரித்துக் கொல்லப்பட்டனர். எரிந்து கொண்டிருந்த உடல்களுக்குக் கீழே ஒன்பது மணிநேரமாக கில்பர்ட் புதைந்து கிடந்தார். இறுதியில், அவர் எப்படியோ அங்கிருந்து தப்பி, தன்னைச் சிறைபிடிக்க வந்தவர்களைவிட அதிக வேகமாக ஓடிச் சென்று, அருகிலிருந்த ஒரு மருத்துவமனையில் தஞ்சம் புகுந்தார். அன்று நடைபெற்றக் கோரச் சம்பவத்தில் அவர் மட்டுமே தப்பிப் பிழைத்திருந்தார்.

பிறகு அவர் டெக்சாஸுக்கு இடம்பெயர்ந்து, தொடந்து போட்டிகளில் பங்கு கொண்டு தன் திறமையைக் கூர்தீட்டினார். அபிலீன் கிறித்தவப் பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து பயின்ற அவர், ஆறு முறை ‘ஆல்-அமெரிக்கா பட்டத்தை வென்றார். அவர் அப்பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து பட்டம் பெற்றப் பிறகு ஆஸ்டின் நகருக்கு இடம்பெயர்ந்தார். அந்நகரின் மிகப் பிரபலமான ஓட்டப் பந்தயப் பயிற்றுவிப்பாளராக அவர் உருவெடுத்தார். புருண்டியில் தண்ணீர் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு ஆழ்கிணறுகள் வெட்டுவதற்காக கஜெல் என்ற தொண்டு நிறுவனத்தை அவர் இன்னொருவருடன் சேர்ந்து துவக்கினார். ‘தண்ணீருக்கான ஓட்டம்’ என்ற முழக்கத்துடன் நிதி திரட்டும் நிகழ்ச்சிகளை அவர் நடத்தினார். ஓட்டம் அவருடைய வாழ்வின் மையமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

ஒரு போட்டியாளராக இருந்த கில்பர்ட், உயிர் பிழைத்து வேறொரு நாட்டுக்குக் குடிபெயர்ந்து, ஒரு கல்லூரியில் சேர்ந்து பட்டம் பெற்று, தனக்கென்று ஒரு வேலையைத் தேடிக் கொண்டு, ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தையும் துவக்கினார். ஓட்டத்தின்மீது அவர் கொண்டிருந்த ஆழ்விருப்பம் அவருடைய ஒரு திறமையாக உருவெடுத்து,

சமுதாயத்திற்குத் தன்னால் இயன்ற ஒரு நல்ல காரியத்தைச் செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பை அவருக்குக் கொடுத்த ஒரு தொழிலுக்கு வழி வகுத்தது.

'ஒரு விஷயம்' என்பது வெற்றியாளர்களின் வாழ்க்கையில் மீண்டும் மீண்டும் தலைகாட்டிக் கொண்டே இருக்கின்ற ஒன்று. ஏனெனில், அது ஓர் அடிப்படை உண்மை. அது என் வாழ்வில் நிகழ்ந்தது. உங்கள் வாழ்விலும் அது தலைகாட்ட வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அதை நீங்கள் அனுமதித்தால், அது நிச்சயமாக உங்கள் வாழ்வில் தலைகாட்டும். உங்கள் வேலையிலும் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டை நீங்கள் செயல்படுத்துவது நீங்கள் விரும்புகின்ற வெற்றியை நோக்கி உங்களை உந்தித் தள்ளுவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக எளிய, மிகவும் சாமர்த்தியமான விஷயமாக இருக்கும்.

ஒரே ஒரு வாழ்க்கை

'ஒரு விஷயம்' அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்பியவர்களில் ஒருவரை நான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்றால், பில் கேட்ஸை நான் தேர்ந்தெடுப்பேன். அவர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில், கணினிதான் அவருடைய ஒரே ஆழ்விருப்பமாக இருந்தது. இதையடுத்து, கணினியில் புரோகிராமிங் செய்வதற்கான திறமையை அவர் தன்னிடம் வளர்த்துக் கொண்டார். அதே நேரத்தில், பால் ஆலன் என்பவரை அவர் சந்தித்தார். அவர்தான் பில் கேட்ஸுக்கு முதன்முதலாக ஒரு வேலை கொடுத்தார். பிறகு மைக்ரோசாஃப்ட்டில் அவர் ஒரு கூட்டாளியாக ஆனார். எட் ராபர்ட்ஸ் என்ற ஒருவருக்கு அவர்கள் இருவரும் எழுதிய ஒரு கடிதம்தான் மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனத்தை அவர்களுக்குச் சாத்தியமாக்கியது. ஆல்டேர்-8800 என்ற கணினிக்கு ஒரு புரோகிராம் எழுதித் தருவதற்கு ராபர்ட்ஸ் அவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுத்தார். அந்த ஒரு வாய்ப்புதான்

அவர்களுக்குத் தேவைப்பட்டது. மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் தன்னுடைய பயணத்தை ஒரே ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதற்காகவே துவக்கியது. ஆல்டேர்-8800 கணினிக்கு பேஸிக் என்ற கணினி மொழிக்கான மொழிபெயர்ப்புப் புரோகிராம்களை உருவாக்கி விற்பனை செய்வதுதான் அந்த ஒரு விஷயமாக இருந்தது. இறுதியில், பில் கேட்ஸ் இவ்வுலகின் மிகப் பெரிய பணக்காரராக ஆனார். தொடர்ந்து பதினைந்து ஆண்டுகள் அவர் அந்நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொண்டார். அவர் மைக்ரோசாஃப்டிலிருந்து ஓய்வு பெற்றபோது, தன்னுடைய பதவியில் அமர்த்துவதற்கு ஸ்டீவ் பார்மரை அவர் தேர்ந்தெடுத்தார். பில் கேட்ஸ் அவரைக் கல்லூரிக் காலத்தில் சந்தித்திருந்தார். ஸ்டீவ் பார்மர் மைக்ரோசாஃப்டின் முப்பதாவது ஊழியர், ஆனால் பில் கேட்ஸால் நியமிக்கப்பட்ட முதல் மேலாளர். கதை அதோடு நிற்கவில்லை.

பில் கேட்ஸும் அவருடைய மனைவி மெலின்டா கேட்ஸும் இவ்வுலகில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதற்குத் தங்களுடைய சொத்துக்களைப் பயன்படுத்த முடிவு செய்தனர். எல்லா உயிர்களும் சமம் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் அவர்கள் ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தைத் தோற்றுவித்தனர். அதன் ஒரே நோக்கம் ‘ஆரோக்கியம், கல்வி போன்ற உண்மையிலேயே கடுமையான பிரச்சனைகளைக் கையாள்வது.’ அந்த நிறுவனம் துவக்கப்பட்ட நாளிலிருந்து அதற்குக் கிடைத்து வந்துள்ள நன்கொடைகளின் பெரும்பகுதி ஒரே ஒரு விஷயத்திற்காகவே அதிகமாகச் செலவிடப்பட்டு வருகிறது. ‘பில் மற்றும் மெலின்டாவின் சர்வதேச ஆரோக்கியத் திட்டம்’தான் அது. மிக உயர்ந்த லட்சியத்தைக் கொண்ட இத்திட்டத்தின் ஒரே இலக்கு அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றங்களைக் கொண்டு ஏழை நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்களைக் காப்பாற்றுவதுதான். இதைச் செய்வதற்கு அவர்கள் ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்தினர். பெரும்பாலான மரணங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கின்ற

நோய்த்தொற்றுக்களை முற்றிலுமாகக் களைவதென்று அவர்கள் தீர்மானித்தனர். இதைச் செய்வதற்கான ஒரே வழி நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள் மட்டுமே என்று அவர்கள் தீர்மானித்தனர். பிறகு அவர்கள் அதன்மீது முழு கவனம் செலுத்தினர். “எது அதிகபட்சத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நாங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருந்தது… ஆரோக்கியத்திற்கான மாயாஜாலக் கருவி நோய்த் தடுப்பு மருந்துகள்தாம். ஏனெனில், மிக மலிவான விலையில் அவற்றைத் தயாரிக்க முடியும்” என்று பில் கேட்ஸ் தன் தீர்மானம் குறித்து விளக்கினார். “உங்கள் பணத்தைக் கொண்டு எந்தப் பகுதியில் உங்களால் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்?” என்று மெலின்டா அவரிடம் கேட்ட ஒரே ஒரு கேள்விதான் அவர்களை இப்பாதையில் கொண்டுவந்து சேர்த்தது. ‘ஒரு விஷயம்’ அணுகுமுறையின் சக்திக்கான வாழும் எடுத்துக்காட்டுகளாக கேட்ஸும் மெலின்டாவும் திகழ்கின்றனர்.

அந்த ஒரே ஒரு விஷயம்

உலகத்திற்கான கதவுகள் அகலமாகத் திறந்துவிடப்பட்டுள்ளன. நம் பார்வையில் தென்படும் காட்சி வியப்பூட்டுவதாக இருக்கிறது. தொழில்நுட்பம் மற்றும் புதுமைகள் வாயிலாக அளப்பரிய வாய்ப்புகளும் அபரிமிதமான சாத்தியக்கூறுகளும் இருக்கின்றன. இச்சூழல் நமக்கு உத்வேகமூட்டுவதாக இருந்தாலும், நம்மைத் திணறடிப்பதாகவும் இருக்கிறது. அபரிமிதம் நாம் எதிர்பார்க்காத இன்னொரு விளைவுக்கும் வழி வகுத்துள்ளது. அதாவது நம்முடைய மூதாதையருக்கு அவர்களுடைய வாழ்நாள் முழுவதும் கிடைத்தத் தகவல்கள் மற்றும் வாய்ப்புகளோடு ஒப்பிடுகையில், ஒவ்வொரு நாளும் நாம் அதிகப்படியான தகவல்களாலும் வாய்ப்புகளாலும் திணறடிக்கப்படுகிறோம்.

குறைவான விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலம் அதிகமான சாதனைகளை நம்மால் ஏற்படுத்த முடியும்

என்பதை உள்ளுணர்வுரீதியாக நாம் அறிந்திருந்தாலும், நம்மைத் திணறடிக்கின்ற கேள்விகள் இவைதான்; எங்கிருந்து துவக்குவது? வாழ்க்கை வழங்குகின்ற பல்வேறு விஷயங்களிலிருந்து எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது? அதை எப்படித் தேர்ந்தெடுப்பது? சிறந்த தீர்மானங்களை எப்படி மேற்கொள்வது? ஒருபோதும் பின்னோக்கித் திரும்பிப் பார்க்காமல் வாழ்க்கையை ஓர் அசாதாரணமான நிலையில் எப்படி அனுபவிப்பது?

முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடித்து உங்கள் வாழ்க்கையை அதைச் சுற்றி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கர்லிக்குத் தெரிந்த விஷயம் வெற்றிகரமான அனைவருக்கும் தெரியும். 'ஒரு விஷயம்'தான் வெற்றிக்கான மூலாதாரம். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான துவக்கப் புள்ளி அதுதான். வெற்றிக்கான மாபெரும் யோசனை அது என்று ஆராய்ச்சிகளும் நிஜ வாழ்க்கை அனுபவங்களும் நிரூபித்துள்ளன. அந்த யோசனையை விளக்குவது மிகவும் சுலபம், ஆனால் அதை நம்புவது கடினமாக இருக்கக்கூடும்.

எனவே, 'ஒரு விஷயம்' எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கு முன்பாக, அதை ஏற்றுக் கொள்வதிலிருந்து நம்மைத் தடுக்கின்ற பொய்யான நம்பிக்கைகள் மற்றும் தவறான தகவல்களை நான் உங்களிடம் ஒளிவுமறைவின்றிப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். வெற்றி பற்றிய பொய்கள் அவை.

அப்பொய்களை நம் மனத்திலிருந்து நாம் தூக்கியெறிந்துவிட்டால், 'ஒரு விஷயம்' அணுகுமுறையை ஒரு திறந்த மனத்தோடும் ஒரு தெளிவான பாதையிலும் நம்மால் பின்தொடர முடியும்.

பகுதி 1

பொய்கள்

அவை நம்மைத் தவறான திசையில் வழிநடத்துகின்றன, நம்மைத் தடம் புரளச் செய்கின்றன

“உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் உங்களைப் பிரச்சனைக்கு உள்ளாக்குவதில்லை. உண்மை என்று நீங்கள் நம்புகின்ற விஷயங்கள் உண்மையாக இருப்பதில்லை என்பதுதான் பிரச்சனையே.”

- மார்க் டுவெயின்

உண்மையாக இருப்பது போன்ற தோற்றம்

இன்றைய தகவல் யுகத்தில், 24 மணிநேரச் செய்திகள், ஓயாமல் எதையேனும் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கும் வானொலி அறிவிப்புகள், யார் வேண்டுமானாலும் எதை வேண்டுமானாலும் எழுதக்கூடிய வலைப்பூக்கள் ஆகியவை தெரிந்தும் தெரியாமலும் உண்மையற்ற விஷயங்களைக்கூட நாம் உண்மை என்று ஏற்றுக் கொள்ளும்படி செய்துவிடுகின்றன.

உண்மையற்ற விஷயங்களைக்கூட உண்மை என்று நம்பி அவற்றின் அடிப்படையில் நாம் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதுதான் உண்மையான பிரச்சனையே. அதன் விளைவாக, ‘ஒரு விஷயம்’ அணுகுமுறை பலனளிக்கும் என்று நம்புவது நமக்குக் கடினமாக இருக்கிறது. ஏனெனில், துரதிர்ஷ்டவசமாக, நாம் வேறு பல விஷயங்களை ஏற்கனவே நம்பிவிட்டோம். அந்தப் பிற விஷயங்கள் நம்முடைய சிந்தனையைக் குழப்புகின்றன, நம்முடைய செயல்களைத் தவறாக வழிநடத்துகின்றன, வெற்றிக்கான பாதையிலிருந்து நம்மை விலக்கிக் கூட்டிச் செல்கின்றன.

ஒற்றைக் கொம்புக் குதிரைகளைத் தேடி அலையும் அளவுக்கு வாழ்க்கை ஒன்றும் அவ்வளவு நீளமானதல்ல. ஒரு முயலின் பாதச்சுவடுகளைப் பின்தொடர்ந்து செல்லக்கூடிய அளவுக்கு நம் வாழ்க்கை ஒன்றும் அவ்வளவு மலிவானதுமல்ல. நாம் தேடுகின்ற உண்மையான தீர்வுகள் பெரும்பாலும் நம் கண்களுக்கு முன்னால் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, நாம் உண்மை என்று நம்பிக்

கொண்டிருக்கின்ற பல அபத்தமான விஷயங்கள் அத்தீர்வுகளை நம் பார்வையிலிருந்து மறைத்துவிடுகின்றன. ‘கொதிக்கும் நீரில் போடப்பட்டத் தவளை’ கதையை உங்கள் மேலதிகாரி கூறி நீங்கள் எப்போதேனும் கேட்டிருக்கிறீர்களா? (“கொதித்துக் கொண்டிருக்கின்ற நீரினுள் ஒரு தவளையைப் போட்டால் அது உடனே துள்ளி வெளியே குதித்துவிடும். ஆனால் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தவளையைப் போட்டுவிட்டு மெதுவாக அந்த நீரைச் சூடேற்றினால், அத்தவளை வெந்து செத்துவிடும்.”) அது ஒரு பொய். தன் கப்பற்படையினருடன் அமெரிக்காவுக்கு வந்த ஆய்வாளரான கார்டெஸ், தன்னுடைய படையினரை ஊக்குவிப்பதற்காக அனைத்துக் கப்பல்களையும் எரித்துவிட்டது பற்றிய கதையை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? அக்கதையும் உண்மையல்ல. அது இன்னொரு பொய். “குதிரையின்மீது பந்தயம் கட்டாதீர்கள், குதிரையை ஓட்டுபவரின்மீது பந்தயம் கட்டுங்கள!” என்பது நீங்கள் உங்கள் நிறுவனத்தின் தலைமைத்துவத்தின்மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும் என்பதற்காக நீண்டகாலமாகச் சொல்லப்பட்டு வந்துள்ள ஒரு பழமொழியாகும். நீங்கள் இந்தப் பழமொழியைப் பின்பற்றி நடந்தால், விரைவில் நீங்கள் தெருவுக்கு வந்துவிடுவீர்கள் என்பதுதான் உண்மை. இது எப்படி ஒரு பழமொழியாக ஆனது என்று பிறகு நீங்கள் வியப்பீர்கள். பல காலமாக நம்மை நோக்கி வீசப்படுகின்ற பொய்களும் தவறான தகவல்களும் நமக்கு மிகவும் பரிச்சயமாகிவிடுவதால், காலப்போக்கில் நாம் அவற்றை உண்மை என்று நம்பத் தொடங்கிவிடுகிறோம்.

பிறகு நாம் அவற்றின் அடிப்படையில் நம்முடைய முக்கியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்கிறோம்.

வெற்றிக்கான உத்திகளை நாம் உருவாக்கும்போது நாம் அனைவரும் எதிர்கொள்கின்ற ஒரு மிகப் பெரிய சவால் என்னவென்றால், அந்தத் தவளைகள், ஆய்வாளர்கள், குதிரை ஓட்டுனர்கள் ஆகியோரைப் பற்றிய கதைகளைப்போலவே, வெற்றியும் தன் சொந்தப் பொய்களைக் கொண்டுள்ளது என்பதுதான். “நான் செய்ய

வேண்டிய வேலைகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன.” “ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதன் மூலம் என்னால் அதிகமான விஷயங்களைச் செய்து முடிக்க முடியும்.” “நான் அதிக ஒழுங்கு கொண்டவனாக ஆக வேண்டும்.” “எனக்கு விருப்பமானவற்றை எனக்கு விருப்பமான நேரத்தில் என்னால் செய்ய முடிய வேண்டும்.” “என் வாழ்வில் அதிகச் சமநிலை தேவை.” “நான் இவ்வளவு பெரிய கனவுகள் காணக்கூடாது என்று நினைக்கிறேன்.” இவற்றை நீங்கள் அடிக்கடிக் கூறி வந்தால், அவை வெற்றி பற்றிய ஆறு பொய்களாக மாறி, உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை மேற்கொள்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுத்துவிடும்.

உங்களுக்கும் வெற்றிக்கும் இடையே இருக்கின்ற ஆறு பொய்கள் இவைதாம்:

1. எல்லாமே சம அளவு முக்கியமானவை
2. ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தல்
3. ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு வாழ்க்கை
4. மன உறுதி
5. சமநிலை கொண்ட ஒரு வாழ்க்கை
6. பெரிதாக சிந்திப்பது தவறு

இந்த ஆறு பொய்களும் நம்முடைய நம்பிக்கைகளாக மாறி நம் மனங்களில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகின்றன. அவை நம்முடைய கொள்கைகளாக மாறி நம்மைத் தவறான திசையில் வழிநடத்துகின்றன. நாம் நம்முடைய ஆற்றல்களைப் பெருக்கிக் கொள்ள விரும்பினால், இந்தப் பொய்களைக் குழி தோண்டிப் புதைக்க வேண்டியது அவசியம்.

4 எல்லாமே சம அளவு முக்கியமானவை

“அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்கள் குறைந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்களின் தயவில் ஒருபோதும் இருக்கக்கூடாது.”

- வான் கதே

நியாயம் மற்றும் மனித உரிமைகள் என்று வரும்போது, சமத்துவம் என்பது ஒருவர் பின்பற்ற வேண்டிய ஒரு மதிப்புவாய்ந்த, உன்னதமான நோக்கமாகும். ஆனால் விளைவுகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்ற நிஜ உலகில், விஷயங்கள் ஒருபோதும் சமமாக இருப்பதில்லை. ஆசிரியர்கள் எவ்வளவுதான் மதிப்பிட்டாலும், இரண்டு மாணவர்கள் ஒருபோதும் சமமானவர்களாக இருப்பதில்லை. அதிகாரிகள் எவ்வளவுதான் நியாயமாக நடந்து கொள்ள முயற்சித்தாலும், போட்டிகள் சமமானவையாக இருப்பதில்லை. மக்கள் எவ்வளவுதான் திறமைசாலிகளாக இருந்தாலும், இரண்டு பேர் ஒருபோதும் சமமானவர்களாக இருப்பதில்லை. மக்கள் நியாயமான முறையில் நடத்தப்பட வேண்டும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் சாதனை உலகில், எல்லா விஷயங்களும் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவையாக இருப்பதில்லை.

சமத்துவம் என்பது ஒரு பொய்.

இதைப் புரிந்து கொள்வதுதான் மாபெரும் தீர்மானங்கள் அனைத்தின் அடித்தளமாகும்.

அப்படியென்றால், எவ்வாறு தீர்மானிப்பது? இன்றைய தினம் நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் ஏராளமாக இருக்கும்போது, எதை முதலில் செய்வது என்று எப்படித் தீர்மானிப்பது? நாம் சிறு குழந்தைகளாக இருந்தபோது, செய்யப்பட வேண்டியவற்றை அவற்றுக்குரிய நேரங்களில் நாம் செய்தோம். காலை உணவு உட்கொள்வதற்கான நேரம், பள்ளிக்குச் செல்வதற்கான நேரம், வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்வதற்கான நேரம், வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கான நேரம், குளிப்பதற்கான நேரம், தூங்குவதற்கான நேரம் என்று ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் அதற்குரிய நேரத்தில் நாம் செய்தோம். நாம் சற்று வளர்ந்தவுடன், சில விஷயங்கள் குறித்துத் தீர்மானிப்பதற்கான சுதந்திரம் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. “இரவு உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பாக நீ உன்னுடைய வீட்டுப்பாடங்களைச் செய்து முடித்துவிடுவாய் என்றால் நீ இப்போது வெளியே சென்று விளையாடலாம்.” நாம் பெரியவர்களாக ஆனவுடன், எல்லாமே நம்முடைய கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வந்தது. எல்லாமே நம்முடைய தேர்ந்தெடுப்பாக ஆயிற்று. நம்முடைய வாழ்க்கை நம்முடைய தேர்ந்தெடுப்புகளால் வரையறுக்கப்படும்போது, “நான் எப்படி நல்ல தேர்ந்தெடுப்புகளை மேற்கொள்வது?” என்பது மிக முக்கியமான கேள்வியாக ஆகிறது.

விஷயங்களை மேலும் சிக்கலாக்கும் விதமாக, நமக்கு வயது ஏற ஏற, நாம் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று நாம் நம்புகின்ற வேலைகள் ஏராளமாகக் குவிந்துவிடுகின்றன. இது நம்மைத் திக்குமுக்காடச் செய்கிறது.

இச்சூழ்நிலையில்தான் ‘எனக்குத்தான் முன்னுரிமை’ என்ற எண்ணம் தீவிரமடைகிறது. தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வதற்கு ஒரு தெளிவான சூத்திரம் இல்லாததால், விஷயங்கள் குறித்து நாம் வெறுமனே எதிர்வினையாற்றுகிறோம், நமக்குப் பரிச்சயமான மற்றும் சௌகரியமான விஷயங்களை நாம் செய்கிறோம். அதன் விளைவாக, நம்முடைய வெற்றியை மட்டுப்படுத்துகின்ற அணுகுமுறைகளை நாம் சற்றும் சிந்திக்காமல்

தேர்ந்தெடுக்கிறோம். நாள் முழுவதும் நாம் குழப்பத்திலேயே உழல்கிறோம். சிறந்த தீர்மானங்களை மேற்கொள்வதற்கு பதிலாக ஏதோ ஒரு தீர்மானத்தை நாம் மேற்கொள்கிறோம். இதனால் நாம் முன்னேற முடியாமல் ஒரு பொறிக்குள் சிக்கிக் கொள்கிறோம்.

எல்லாமே அவசரமானவையாகவும் முக்கியமானவையாகவும் தோன்றும்போது, எல்லாமே சமமானவைபோலத் தோன்றுகின்றன. நாம் ஏதோ ஒரு வேலையில் மும்முரமாகிவிடுகிறோம். ஆனால் இது எந்த விதத்திலும் வெற்றிக்கு அருகே நம்மை அழைத்துச் செல்வதில்லை. செயல்நடவடிக்கைக்கும் உற்பத்தித்திறனுக்கும் பெரும்பாலும் எந்தத் தொடர்பும் இருப்பதில்லை. வெறுமனே ஏதோ ஒன்றில் மும்முரமாக இருப்பது நம்முடைய முக்கியமான வேலைகள் நிறைவேற அரிதாகவே உதவுகிறது.

“மிகவும் முக்கியமான விஷயங்கள் எப்போதும் உறக்கச் சத்தமிடுவதில்லை.”

- பாப் ஹாக்

“வெறுமனே சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில் அர்த்தமில்லை. எறும்புகள்கூடத்தான் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றன. ஆனால் நாம் எதில் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதுதான் இங்கு முக்கியமான கேள்வி” என்று ஹென்ரி தோரோ கூறினார். அர்த்தமற்ற ஆயிரம் விஷயங்களைச் செய்து முடிப்பது, அர்த்தம் வாய்ந்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கு ஒருபோதும் ஒரு சிறந்த மாற்றாக இருக்க முடியாது. எல்லாம் சம அளவு முக்கியமானவை அல்ல. அதிகப்படியான வேலைகளைச் செய்து முடிப்பவர்கள் வெற்றியாளர்களாக ஆவதில்லை. ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் தினமும் இப்படித்தான் செயல்படுகின்றனர்.

அர்த்தமற்ற ஓராயிரம் வேலைகள்

வெற்றிக்கு நேர நிர்வாகம் அவசியம் என்று முழங்குகின்ற ஒரு துறைக்கு, ‘செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்’ பட்டியல்தான் மூலாதாரமே. நம்முடைய விருப்பங்களும் பிறருடைய விருப்பங்களும் நம்மீது சரமாரியாகப் பாயும்போது, நாம் அவற்றை ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் எழுதிக் கொள்கிறோம். தினசரி வேலைகள், வாராந்திர வேலைகள், மாதாந்திர வேலைகள் ஆகியவற்றைக் குறித்துக் கொள்வதற்கு அட்டவணைகளில் போதிய இடம் இருக்கிறது. இப்போது இந்த வேலையைச் செய்வதற்கு அலைபேசி ‘ஆப்ஸ்’களும் வந்துவிட்டன. நாம் எந்தப் பக்கம் திரும்பினாலும், ‘செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்’ பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கும்படி நாம் ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம். இந்தப் பட்டியல்கள் மதிப்பு வாய்ந்தவைதான் என்றாலும், அவற்றுக்கும் ஓர் இருண்ட பக்கம் இருக்கிறது.

இப்பட்டியல்கள் நம்முடைய நலனைக் கருதி உருவாக்கப்பட்டாலும், அற்பமான, முக்கியத்துவமற்ற வேலைகள் நம் தலைமீது ஏற்றப்பட்டு, மனச் சித்தரவதைக்கு நாம் ஆளாக்கப்படுகிறோம். அவ்வேலைகள் நம் பட்டியலில் இடம்பெற்றிருப்பதால் நாம் அவற்றைச் செய்தாக வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு ஆளாகிறோம். அதனால்தான் நம்மில் பலருக்கு இப்பட்டியல் பிடிப்பதில்லை. நமக்கு வந்து குவிகின்ற மின்னஞ்சல்களில் பெரும்பாலானவை முக்கியத்துவமற்றவையே. ஆனால் அவை முக்கியமானவைபோல நமக்குக் காட்டப்படுகின்றன. நமக்கு எந்த வரிசையில் வேலைகள் கொடுக்கப்படுகின்றனவோ, அதே வரிசையில் அவற்றைச் செய்து முடிப்பது என்பது சத்தமிடுகின்ற சக்கரத்திற்கு உடனடியாக கிரீஸ் தடவுவதைப் போன்றது. எனவேதான், “மிகவும் முக்கியமான விஷயங்கள் எப்போதும் உரக்கச் சத்தமிடுவதில்லை,” என்று ஆஸ்திரேலியப் பிரதமர் பாப் ஹாக் கூறினார்.

சாதனையாளர்கள் வித்தியாசமாகச் செயல்படுகின்றனர். இன்றியமையாத விஷயங்கள்மீது

அவர்கள் தங்கள் கவனத்தைக் குவிக்கின்றனர். எவை உண்மையிலேயே முக்கியமான வேலைகள் என்பதைத் தீர்மானிக்க அவர்கள் போதிய நேரம் செலவிடுகின்றனர். பிறகு அன்றைய தினம் அவற்றைச் செய்வதில் அவர்கள் முழுமூச்சாக இறங்குகின்றனர். மற்றவர்கள் தள்ளிப்போடுகின்ற அல்லது முற்றிலுமாகப் புறக்கணித்துவிடுகின்ற வேலைகளைச் சாதனையாளர்கள் உடனடியாகச் செய்கின்றனர். இவ்விருவருக்கும் இடையேயான வேறுபாடு அவர்களுடைய நோக்கம் அல்ல, மாறாக அவர்களுடைய தேர்ந்தெடுப்புதான். சாதனையாளர்கள் எப்போதும் தங்களுடைய வேலைகளை முன்னுரிமைப்படி வரிசைப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். எவை முக்கியமானவை என்பதில் அவர்கள் தெளிவாக இருக்கின்றனர்.

'செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்' பட்டியல் சுலபமாக உங்களைத் திசைதிருப்பக்கூடும். நீங்கள் எந்த வேலைகளைச் செய்தாக வேண்டும் என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ அவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு பட்டியல்தான் அது. உங்கள் மனத்தில் முதலில் உதித்த வேலைதான் அப்பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ள முதல் வேலை. உண்மையில், இப்பட்டியல்கள் நீங்கள் வெறுமனே பிழைத்திருப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டவையே. அவை எப்படியோ உங்கள் நாளை ஓட்டிவிடும், ஆனால் நீங்கள் ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கு அன்றைய தினத்தை ஒரு மைல்கல்லாக மாற்றுவதற்கு அது உதவுவதில்லை. செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள் பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ள வேலைகள் அனைத்தும் செய்து முடிக்கப்பட்டுவிட்டனவா என்று சரி பார்ப்பதில் ஏகப்பட்ட நேரத்தைச் செலவிடுவதும், நாளின் முடிவில் உங்கள் குப்பைத்தொட்டி நிரம்பி வழிவதும், ஒரு சுத்தமான மேசையும் உண்மையில் வெற்றிக்கான அறிகுறிகள் அல்ல. செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள் பட்டியலுக்கு பதிலாக, ஒரு வெற்றிப் பட்டியல்தான் உங்களுக்குத் தேவை. அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுக்

கொடுக்கக்கூடிய வேலைகள் அவற்றில் இடம்பெற்றிருக்கும்.

செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள் பட்டியல் பொதுவாக நீளமானவை, ஆனால் வெற்றிப் பட்டியல்கள் சிறியவை. முதல் பட்டியல் உங்களை எல்லாத் திசைகளிலும் இழுக்கும், மற்றது ஒரு குறிப்பிட்டத் திசையில் உங்களை வழிநடத்தும். முதலாவது ஒழுங்குமுறையற்றது, மற்றது ஒழுங்குமுறை கொண்ட ஒரு திசைகாட்டியாகச் செயல்படுகிறது. ஒரு பட்டியல் உங்களுடைய வெற்றியை மனத்தில் வைத்து உருவாக்கப்படவில்லை என்றால், அது உங்களை வெற்றிக்கு இட்டுச் செல்லாது. உங்களுடைய 'செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்' பட்டியல் எல்லா வேலைகளையும் உள்ளடக்கி இருந்தால், நீங்கள் சென்று சேர விரும்புகின்ற இடத்தைத் தவிர மற்ற அனைத்து இடங்களுக்கும் அது உங்களை அழைத்துச் செல்லும்.

அப்படியென்றால், ஒரு வெற்றியாளர் எப்படி ஒரு 'செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்' பட்டியலை ஒரு வெற்றிப் பட்டியலாக மாற்றுகிறார்? நீங்கள் செய்யக்கூடிய வேலைகள் ஏராளமாக இருக்கும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட நாளன்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எந்த வேலை மிகவும் முக்கியமானது என்பதை எவ்வாறு தீர்மானிப்பது?

பரேட்டோ கொள்கையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பரேட்டோ கொள்கை

1930களில் ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் நிறுவனத்தில் மேலாளர்கள் அடங்கிய குழு ஒன்று ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தது. அவர்களுடைய 'கார்டு ரீடர்களில் ஒன்று ஒழுங்காக வேலை செய்யவில்லை. (கார்டு ரீடர் என்பது துவக்ககாலக் கணினிகளுக்கு உள்ளீடுகளைக் கொடுத்த ஒரு கருவி) அக்கருவியைப் பழுது பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது ரகசியச் செய்திகளைக் குறியீடுகளாக மாற்றுவதற்கான ஒரு வழியை அந்த மேலாளர்கள் கண்டறிந்தனர்.

அக்காலகட்டத்தில் அது ஒரு மிகப் பெரிய விஷயம். ஜெர்மனியின் ‘எனிக்மா’ குறியீட்டு இயந்திரம் முதலாம் உலகப் போரில் பயன்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து செய்திகளைக் குறியீடுகளாக மாற்றுவதும் மீண்டும் அவற்றைத் தெளிவான செய்திகளாக மாற்றுவதும் தேசியப் பாதுகாப்பு அம்சங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்பட்டது. பொதுமக்களிடையே இது குறித்து ஒரு சுவாரசியம் ஏற்பட்டது. தாங்கள் தற்செயலாகக் கண்டுபிடித்திருந்த குறியீட்டு வழியை யாராலும் தகர்க்க முடியாது என்று ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் மேலாளர்கள் உறுதியாக நம்பினர். ஆனால் வெஸ்டர்ன் எலெக்ட்ரிக் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ஆலோசனையாளர் ஒருவர் ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் நிறுவனத்திற்கு வந்தபோது, அந்தச் சவாலை ஏற்றுக் கொண்டு, இரவு முழுவதும் வேலை செய்து, அந்தக் குறியீட்டு வழி எப்படி வேலை செய்தது என்பதைக் கண்டுபிடித்து, இறுதியில் அதிகாலை மூன்று மணிக்கு அவர் அந்தக் குறியீட்டு வழி வேலை செய்த விதத்தைக் கண்டுபிடித்துவிட்டார். அவருடைய பெயர் ஜோசப் எம். ஜூரன்.

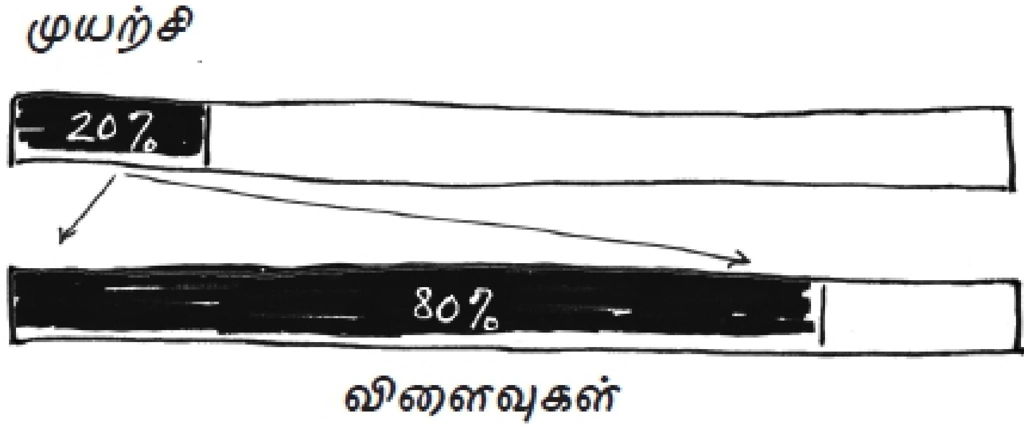
பின்னாளில், இதைவிடப் பெரிய குறியீட்டு இயந்திரங்கள் வேலை செய்த விதத்தைக் கண்டுபிடித்து, ரகசியச் செய்திகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் அவர் திறமை பெற்றார். அறிவியல் மற்றும் வணிகத்தில் அவர் மாபெரும் பங்களிப்புகளை வழங்கியுள்ளார். ரகசியச் செய்திகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் வெற்றி பெற்ற அவரை, ஜெனரல் மோட்டார்ஸ் நிறுவன அதிகாரி ஒருவர் அழைத்து, தங்களுடைய நிர்வாக இழப்பீட்டுத் திட்டம் ஒன்றை ஆய்வு செய்து அறிக்கை தரும்படி அவரிடம் கேட்டுக் கொண்டார். அந்தக் காலகட்டத்தில் அவ்வளவாகப் பிரபலமாக ஆகியிராத இத்தாலியப் பொருளாதார வல்லுனரான வில்ஃப்ரெடோ பரேட்டோ என்பவர் விவரித்த ஒரு சூத்திரத்தின் அடிப்படையில் அந்த இழப்பீட்டுத் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டிருந்தது. 19வது நூற்றாண்டில், இத்தாலியில் வருவாய் பங்கீட்டிற்கான ‘கணித மாதிரி’ ஒன்றைப் பரேட்டோ உருவாக்கியிருந்தார். 80 சதவீத நிலம்

20 சதவீத மக்களின் வசம் இருந்ததாக அவர் அதில் கூறியிருந்தார். செல்வம் சமமாகப் பங்கிடப்படவில்லை. உண்மையில், துல்லியமாகக் கணிக்கத்தக்க விதத்தில் செல்வம் ஒரே இடத்தில் அதிகமாகக் குவிந்திருந்ததாகப் பரேட்டோ கருதினார். தரக் கட்டுப்பாட்டு நிர்வாகத்தின் முன்னோடியாகத் திகழ்ந்த ஜூரன், ஒருசில குறைபாடுகள் பெரும்பாலான குறைபாடுகளை உருவாக்கவல்லவையாக இருந்ததைக் கண்டார். இந்தச் சமநிலையின்மை அவருடைய அனுபவத்தில் மட்டுமன்றி, உலகம் நெடுகிலும் உண்மையாக இருந்ததை அவர் உணர்ந்தார். பரேட்டோ கவனித்திருந்தது, பரேட்டோ கற்பனை செய்திருந்ததைவிட மிகப் பெரியதாக இருக்கக்கூடும் என்று ஜூரன் நினைத்தார்.

'குவாலிட்டி கன்ட்ரோல் ஹேன்ட்புக்' என்ற தன்னுடைய நூலை ஜூரன் எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது 'முக்கியமானவை ஒருசில, அற்பமானவை பல' என்ற ஒரு கோட்பாட்டிற்கு ஒரு சிறிய பெயரைக் கொடுக்க விரும்பினார். தன்னுடைய நூலின் கையெழுத்துப் பிரதியில் இடம்பெற்றிருந்த பல படங்களுக்கு பரேட்டோவின் சமமற்றப் பங்கீட்டுக் கொள்கை என்று அவர் தலைப்பிட்டிருந்தார். மற்றவர்கள் அதை ஜூரன் விதி என்று அழைத்திருக்கக்கூடும், ஆனால் ஜூரன் அதைப் 'பரேட்டோ கொள்கை' என்று அழைத்தார்.

ஈர்ப்பு விதி எவ்வளவு உண்மையானதோ, பரேட்டோவின் கொள்கையும் அதே அளவு உண்மையாகும். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அக்கொள்கையின் முக்கியத்துவத்தைக் காணத் தவறிவிடுகின்றனர். அது வெறும் கோட்பாடு அல்ல. நிரூபிக்கத்தக்க, கணிக்கத்தக்க ஓர் இயற்கை அம்சம் அது. உற்பத்தித்திறன் பற்றிய மாபெரும் உண்மைகளில் ஒன்று அது. '80/20 கொள்கை' என்ற தன்னுடைய நூலில் ரிச்சர்டு கோச் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்: "சிறிதளவு காரணங்களும் உள்ளீடுகளும் முயற்சிகளும் பெருமளவு விளைவுகளுக்கும் வெளியீடுகளுக்கும் வெகுமதிகளுக்கும் இட்டுச் செல்கின்றன என்று 80/20 கொள்கை

வலியுறுத்துகிறது.” வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், வெற்றி உலகில், விஷயங்கள் சமமாக இல்லை. சிறிதளவு காரணங்கள் பெருவாரியான விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன. சரியான உள்ளீடு பெரும்பான்மை விளைவுகளை உருவாக்குகிறது. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முயற்சி கிட்டத்தட்ட அனைத்து வெகுமதிகளையும் உருவாக்குகிறது.

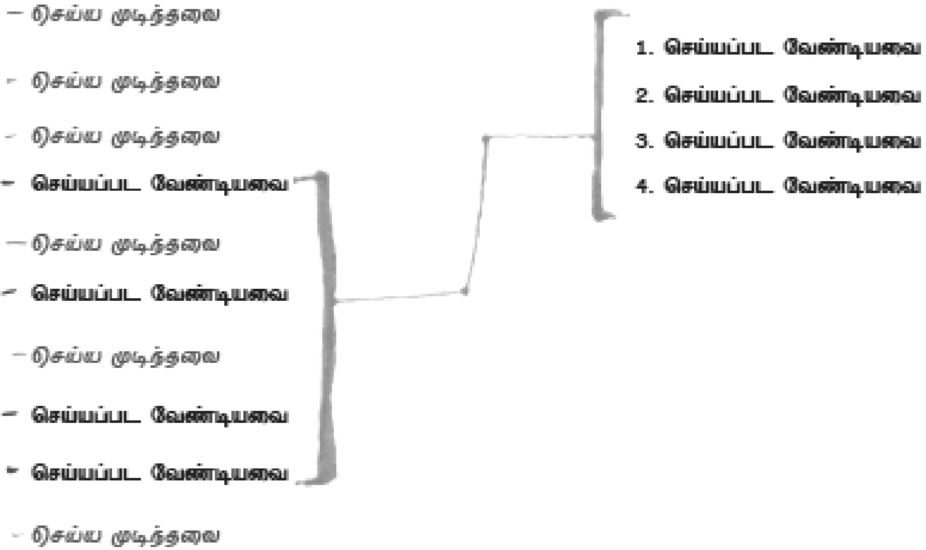


படம் 3 மிகக் குறைவான முயற்சி மிகப் பெருவாரியான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது என்று 80/20 கொள்கை கூறுகிறது.

பரேட்டோ நமக்கு ஒரு தெளிவான திசையைக் காட்டுகிறார்: நீங்கள் விரும்புகின்ற விஷயங்களில் பெரும்பாலானவை, நீங்கள் செய்கின்ற விஷயங்களில் ஒருசிலவற்றில் இருந்தே வரும். அசாதாரணமான விளைவுகள் ஒருவர் நினைப்பதைவிட மிகக் குறைவான நடவடிக்கைகளிலிருந்தே உருவாக்கப்படுகின்றன.

பரேட்டோவின் உண்மை ‘சமமின்மை’ பற்றியது. அது பொதுவாக ‘80/20 விகிதம்’ என்று அழைக்கப்பட்டாலும், அது பல்வேறு விகிதங்களை எடுக்க வல்லது. சூழ்நிலைகளைப் பொருத்து, அது 90/20 விகிதமாகவோ அல்லது 70/10 விகிதமாகவோ, அல்லது 65/5 விகிதமாகவோ இருக்கலாம். 90/20 விகிதம் என்றால்

உங்களுடைய வெற்றியின் 90 சதவீதம் உங்கள் முயற்சியின் 20 சதவீதத்திலிருந்து வருகிறது என்று பொருள். ஆனால் இவை எல்லாம் கிட்டத்தட்ட ஒன்றுதான். ஜூரன் கண்டுபிடித்த விஷயம் இதுதான்: “எல்லா விஷயங்களும் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்ல. சில விஷயங்கள் மற்றவற்றைவிட அதிக முக்கியமானவை.” ‘செய்யப்பட வேண்டிய வேலைகள்’ பட்டியலுக்குப் பரேட்டோ கொள்கையை நீங்கள் செயல்படுத்தும்போது அது ஒரு வெற்றிப் பட்டியலாக மாறுகிறது.



படம் 4 ‘செய்யப்பட வேண்டியவை’ பட்டியலில் உள்ளவற்றை நீங்கள் முன்னுரிமைப்படி வரிசைப்படுத்தும்போது, அது ஒரு வெற்றிப் பட்டியலாக ஆகிறது.

என் தொழில்வாழ்க்கையில் 80/20 கொள்கை என் வெற்றிக்கான மிக முக்கியமான வழிகாட்டியாக இருந்து

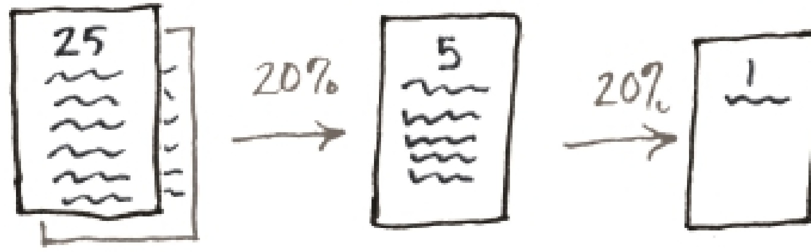
வந்துள்ளது. ஜூரனைப்போலவே, இக்கொள்கையின் செயல்பாட்டை நானும் என் வாழ்க்கையில் மீண்டும் மீண்டும் கவனித்து வந்துள்ளேன். ஒருசில யோசனைகள்தான் எனக்குக் கிடைத்துள்ள விளைவுகளில் பெரும்பாலானவற்றுக்குக் காரணமாக இருந்திருக்கின்றன. சில வாடிக்கையாளர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிக மதிப்புவாய்ந்தவர்களாக இருந்தனர். ஒரு சிறு எண்ணிக்கையிலான மக்கள் என் தொழில் வெற்றியின் பெரும்பகுதிக்குக் காரணமாக இருந்தனர். ஒருசில முதலீடுகள் எனக்குப் பெரும்பான்மை பதிலீடுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தன. நான் எங்கே திரும்பினாலும், சமமற்றப் பங்கீட்டை என்னால் பார்க்க முடிந்தது. அதை நான் எவ்வளவு அதிகமாகப் பார்த்தேனோ, அவ்வளவு அதிகமாக நான் அதன்மீது கவனம் செலுத்தினேன். நான் எவ்வளவு அதிக கவனம் செலுத்தினேனோ, அது அவ்வளவு அதிகமாக என்முன் தலைகாட்டியது. இறுதியாக, அது ஒரு தற்செயலான நிகழ்வு என்று நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, வெற்றிக்கான அக்கொள்கையை நான் என் வாழ்வில் செயல்படுத்தியதோடு கூடவே, என்னுடன் வேலை செய்தவர்களைக் கையாண்டபோதும் அதை நான் செயல்படுத்தத் தொடங்கினேன். எனக்குக் கிடைத்த விளைவுகள் அசாதாரணமானவை என்று கூறத் தேவையில்லை.

பரேட்டோ கொள்கைக்கும் ஒரு படி மேலே

நான் சொல்கின்ற எல்லாவற்றையும் பரேட்டோ நிரூபிக்கிறார். ஆனால் நான் இன்னும் ஒரு படி மேலே செல்ல விரும்புகிறேன். உங்களுடைய அந்த இருபது சதவீதம் என்னவென்று கண்டுபிடியுங்கள். பிறகு, அதில் இருபது சதவீதத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். வெற்றிக்கான ஓர் உத்திதான் 80/20 கொள்கை. அதுவே கடைசி உத்தி அல்ல. பரேட்டோ துவக்கியதை நீங்கள் முடிக்க வேண்டும். நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்கு 80/20 கொள்கையை நீங்கள்

கடைபிடித்தாக வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் அதோடு நிற்க வேண்டியதில்லை.

முதல் 20 சதவீதத்தைக் கண்டுபிடித்துவிட்டு, பிறகு அதில் 20 சதவீதம், அடுத்து அதில் 20 சதவீதம் என்று தொடர்ந்து ஆய்வு செய்து இறுதியில், மிக முக்கியமான அந்த 'ஒரு விஷயம்' எது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் வேலையோ அல்லது இலக்கோ எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அது எவ்வளவு பெரியதாகவோ அல்லது சிறியதாகவோ இருந்தாலும் சரி, உங்கள் விருப்பம்போல ஒரு பெரிய பட்டியலுடன் துவக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, அதைத் தொடர்ந்து குறுக்கி, இறுதியில் அந்த ஒரு முக்கியமான வேலை என்ன என்பதைக் கண்டறியுங்கள். நீங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயம் அதுதான்.



படம் 5 'செய்யப்பட வேண்டியவை' பட்டியலில் எவ்வளவு வேலைகளை நீங்கள் குறிப்பிட்டிருந்தாலும் சரி, அவற்றில் மிக முக்கியமானது எது என்பதை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

2001ல், எங்களுடைய முக்கிய அதிகாரிகள் அடங்கிய ஒரு குழுவுடன் சந்திப்புக்கூட்டம் ஒன்றை நான் நடத்தினேன். எங்கள் நிறுவனம் வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருந்தபோதிலும், எங்கள் தொழிற்துறையில் உயர்ந்த நிலைகளில் இருந்தவர்கள் எங்களை இன்னும் அங்கீகரித்திருக்கவில்லை. இச்சூழ்நிலையை மாற்றுவதற்கு 100 வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கும்படி எங்கள் குழுவினருக்கு நான் சவால் விடுத்தேன். நாங்கள் செய்ய

வேண்டிய வேலைகள் குறித்த ஒரு பட்டியலை உருவாக்குவதற்கு அன்றைய நாள் முழுவதும் எங்களுக்குத் தேவைப்பட்டது. மறுநாள் காலையில், நாங்கள் அந்தப் பட்டியலில் இருந்து 10 யோசனைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். பிறகு அவற்றிலிருந்து ஒரே ஒரு பெரிய யோசனையைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். எங்கள் தொழிற்துறையில் உச்சபட்சச் செயற்திறனோடு செயல்படுவது எப்படி என்பது பற்றி நான் ஒரு புத்தகம் எழுத வேண்டும் என்பதுதான் அந்த யோசனை. அது சிறப்பாகப் பலனளித்தது. எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அந்த ஒரு புத்தகம், தேசிய அளவில் மிகச் சிறப்பாக விற்பனையானதோடு கூடவே, பல்வேறு புத்தகங்களை நான் எழுதுவதற்கு ஒரு தூண்டுகோலாகவும் அமைந்து, மொத்தமாக எங்களுக்குப் பெரும் லாபத்தை ஈட்டிக் கொடுத்தது. பத்து லட்சம் மக்களை உள்ளடக்கிய எங்களுடைய தொழிற்துறையில் அந்த ஒரு விஷயம் எங்கள் பிம்பத்தை என்றென்றைக்குமாக மாற்றியது.

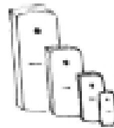
100ல் ஒரு யோசனை. அது பரேட்டோ கொள்கையை உச்சபட்ச நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வதாகும். பெரிதாக சிந்திப்பது அது. ‘ஒரு விஷயம்’ அணுகுமுறையை ஒரு தொழிலில் உள்ள ஒரு சவாலை எதிர்கொள்வதற்குப் பயன்படுத்துவதற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த வழி அது.

இது வியாபாரத்திற்கு மட்டுமே பொருத்தமானது அல்ல. என்னுடைய 40வது பிறந்தநாளன்று, நான் கித்தார் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினேன். தினமும் 20 நிமிடங்களை கித்தார் பயிற்சிக்கு என்னால் செலவிட முடியும் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். இது ஒன்றும் அதிக நேரம் அல்ல. எனவே, அந்த நேரத்தில் கிதாரில் நான் எதைப் பயிற்சி செய்வதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதை நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினேன். எனவே, அது குறித்து மிகச் சிறந்த கித்தார் கலைஞரும் என்னுடைய நண்பருமான எரிக் ஜான்சனின் அறிவுரையை நான் நாடினேன். என்னால் ஒரே ஒரு விஷயத்தைத்தான் செய்ய முடியும் என்றால், இசை வரிசைகளை வாசித்து நான் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

என்று எரிக் கூறினார். நான் அவருடைய அறிவுரைப்படி நடந்து கொண்டேன். 'மைனர் புளூஸ்" என்ற ஓர் இசை வரிசையை நான் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினேன். அதில் நான் திறமை பெற்றுவிட்டால், மிகப் பிரபலமான கித்தார் இசைக் கலைஞர்களின் இசைத் தட்டுக்களில் இடம்பெற்றுள்ள தனி ஆவர்த்தனங்களை என்னால் வாசிக்க முடியும் என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அந்த இசை வரிசை என்னுடைய முக்கியமான 'ஒரு விஷயமாக' ஆகியது. 'ராக் - ரோல்' என்ற உலகை அது எனக்குத் திறந்துவிட்டது.

உங்கள் முயற்சியின் அளவும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகளின் அளவும் சமமாக இல்லாததை உங்கள் வாழ்வின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் உங்களால் பார்க்க முடியும். 'ஒரு விஷயம்' கொள்கையை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், நீங்கள் நாடுகின்ற எந்தவொரு வெற்றியையும் அது உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும். எல்லாக் காலங்களிலும், ஒரு சில விஷயங்கள் மற்ற அனைத்தையும்விட அதிக முக்கியமானவையாக இருக்கும். அவற்றில் ஒன்றே ஒன்றுதான் மிகவும் முக்கியமான விஷயமாக இருக்கும். 80/20 கொள்கையை உள்வாங்கிக் கொள்வது ஒரு மாயாஜாலத் திசைகாட்டி உங்களுக்குக் கிடைத்திருப்பதைப் போன்றது. நீங்கள் திக்குத் தெரியாமல் தவிக்கும்போது அல்லது என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் குழம்பி நிற்கும்போது, உங்கள் வாழ்வில் அக்கணத்தில் எது முக்கியம் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அந்தக் கொள்கையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள்.** வெறுமனே சுறுசுறுப்பாக இருப்பதில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள். ஆக்கப்பூர்வமாக இருப்பதன்மீது கவனம் செலுத்துங்கள். எது மிகவும் முக்கியமோ அதைச் சுற்றி உங்களுடைய நடவடிக்கைகள் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. **இன்னும் ஒரு படி மேலே செல்லுங்கள்.** எது உண்மையிலேயே முக்கியம் என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடித்தவுடன், தொடர்ந்து உங்கள் பட்டியலை ஆய்வு செய்து, எந்த ஒரு விஷயம் மிகவும் முக்கியம் என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். அந்த வேலைதான் உங்கள் வெற்றிப் பட்டியலில் முதலாவதாக இடம்பெற்றிருக்க வேண்டும்.

3. **முடியாது' என்று கூறுங்கள்.** உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலை செய்து முடிக்கப்படும்வரை, மற்ற எல்லாவற்றுக்கும் இப்போது முடியாது என்று கூறுங்கள்.

4. **வெறுமனே பட்டியலில் உள்ளவற்றைச் செய்து முடிப்பதில் மும்முரம் காட்டாதீர்கள்.** விஷயங்கள் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்ல என்பதை நாம் நம்பினால், நாம் அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றையும் செய்து முடித்துவிடலாம் என்ற எண்ணத்திற்கு பலியாகிவிடாதீர்கள். உங்கள் பட்டியலில் உள்ள எல்லாவற்றையும் செய்து முடிப்பதுதான் வெற்றி என்று நினைத்துவிடாதீர்கள். இவ்வாறு வெறுமனே எல்லா வேலைகளையும் செய்வதில் முனைப்புக் காட்டுவது உங்களை ஒரு வெற்றியாளராக ஆக்காது. விஷயங்கள் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை அல்ல என்பதால், எது மிகவும் முக்கியமோ அதைச் செய்வதில்தான் வெற்றி அடங்கியுள்ளது.

சில சமயங்களில் அதுதான் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் காரியமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் அதுதான் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒரே வேலையாக இருக்கும். எது எப்படியானாலும், மிக முக்கியமான விஷயத்தைச் செய்வதுதான் எப்போதும் மிக முக்கியமான விஷயமாகும்.

5 ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தல்

“ஒரே நேரத்தில் இரண்டு வேலைகளைச் செய்வது என்பது அவற்றில் ஒன்றைக்கூடச் செய்ய முடியாமல் போவதற்குச் சமம்.”

- பூப்லிலியஸ் சைரஸ்

இருப்பவற்றிலேயே மிக முக்கியமான வேலையைச் செய்வதுதான் மிக முக்கியமான விஷயம் என்றால், அதே நேரத்தில் நீங்கள் ஏன் வேறொரு வேலையையும் சேர்த்துச் செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள்? இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி.

2009ம் ஆண்டின் கோடைக்காலத்தின்போது, கிளிஃபோர்டு நாஸ் இதற்கு விடையளிக்கத் தயாரானார். ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தவர்கள் எப்படி அதைக் கையாண்டனர் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் அவருடைய ஒரே நோக்கமாக இருந்தது. ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பேராசிரியரான நாஸ், ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தவர்களைக் கண்டு தான் ‘வியப்பு’ எய்தியதாகவும், அவ்விஷயத்தில் தனக்கு சாமர்த்தியம் போதாது என்று தான் கருதியதாகவும் நியூயார்க் டைமஸ் பத்திரிகைக்கு அவர் அளித்தப் பேட்டில் ஒன்றில் அவர் குறிப்பிட்டார். இதைத் தொடர்ந்து, அவரும் அவருடைய ஆராய்ச்சிக் குழுவினரும் 262 மாணவர்களை வைத்து ஓர் ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டனர். அம்மாணவர்கள் எந்த அளவுக்கு ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலைகளைச் செய்வதில் ஈடுபட்டனர் என்பதை அவர்கள் கண்டுபிடிக்கத்

தயாராயினர். அந்த மாணவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டனர். ஒரு குழுவினர், அடிக்கடி ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தவர்கள். மற்றொரு குழுவினர், மிகக் குறைவாக அதில் ஈடுபட்டவர்கள். அடிக்கடி அதில் ஈடுபட்ட முதல் குழுவினர் அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவர் என்ற அனுமானத்துடன் அப்பரிசோதனை துவக்கப்பட்டது. ஆனால் அந்த ஆராய்ச்சியாளர்களின் அனுமானம் பொய்த்தது.

“அவர்களிடம் ஏதோ ஒரு ரகசியத் திறன் இருந்ததாக நான் உறுதியாக நம்பினேன். ஆனால், ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலைகளைச் செய்வதில் அடிக்கடி ஈடுபட்டவர்கள் பொருத்தமற்ற விஷயங்களைச் செய்வதில் வல்லவர்களாக இருந்தனர். எல்லா விதத்திலும் இன்னொரு குழுவினர் இவர்களைவிட அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டனர். ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதில் தாங்கள் வல்லவர்கள் என்று தாங்களும் உறுதியாக நம்பி, இவ்வுலகத்தையும் நம்ப வைத்த நபர்களிடம் ஒரு பிரச்சனை இருந்தது. அவர்கள் எந்தவொரு வேலையையும் ஒழுங்காகவோ அல்லது சிறப்பாகவோ செய்யவில்லை” என்று நாஸ் கூறினார்.

ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது என்பது ஒரு பொய்.

அது ஒரு பொய் என்பதற்குக் காரணம், விஷயங்களைச் செய்வதற்கான சிறந்த வழி அதுதான் என்று கிட்டத்தட்ட எல்லோருமே அதை ஒப்புக் கொண்டுள்ளதுதான். விஷயங்கள் அப்படித்தான் செய்யப்பட வேண்டும், தாங்கள் அடிக்கடி அப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று மக்கள் உண்மையிலேயே நம்புகின்ற அளவுக்கு அது எல்லோர் நடுவிலும் பிரபலமாகிவிட்டது. தாங்கள் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதோடு மட்டுமல்லாமல், அதில் தாங்கள் சிறந்தவர்களாக ஆகிக் கொண்டிருப்பதாகவும் பலர் கூறுவதை இப்போது நம்மால் கேட்க முடிகிறது. அதில் எப்படிச் சிறப்புறுவது என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு இப்போது ஏகப்பட்ட வலைத்தளங்கள் வந்துவிட்டன.

நிறுவனங்கள்கூட ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைக் கையாளக்கூடிய ‘திறமை’ படைத்த நபர்களையே வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்ள விரும்புகின்றன. ஊழியர்களின் வலிமை அது என்று அவை பார்க்கின்றன. சில மக்கள் அதைத் தங்கள் வாழ்க்கைமுறையாகவே ஆக்கிக் கொண்டுள்ளனர், அதில் அவர்கள் பெருமிதமும் கொள்கின்றனர். ஆனால் ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலைகளைச் செய்வதன்மீது கவனம் செலுத்துவது விஷயங்களைச் செய்வதற்கான ஓர் ஆக்கபூர்வமான வழி அல்ல. விளைவுகள்மீது அதிக அக்கறை கொண்டுள்ள இவ்வுலகில், அது ஒவ்வொரு முறையும் உங்களைத் தோல்வியுறச் செய்யும்.

“ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது என்பது ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களை மோசமாகச் செய்வதற்கான வாய்ப்பு மட்டுமே.”

- ஸ்டீவ் உஸெல்

ஒரு நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ய நீங்கள் முயற்சிக்கும்போது, அவற்றில் ஒன்றைக்கூட ஒழுங்காக உங்களால் செய்ய முடியாது. அதிகமான விஷயங்களைச் செய்து முடிப்பதற்கு இதுதான் சிறந்த வழி என்று நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் நினைப்பு முற்றிலும் தவறு. உண்மையில், குறைவான வேலைகளைச் செய்வதற்கான வழியே அது.

குரங்கு மனம்

மனிதர்கள் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது தொடர்பான ஆய்வுகளை 1920களிலிருந்தே உளவியலாளர்கள் மேற்கொண்டு வந்துள்ளனர். 1960களில் கணினிகளை விவரிப்பதற்குத்தான் ‘ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகள்’ என்ற சொற்றொடர் பயன்படுத்தப்பட்டதே தவிர, மனிதர்களை விவரிப்பதற்கு அல்ல. ஆனால் கணினிகளின் விஷயத்திலும் இது சரியான விவரிப்பு அல்ல. ஏனெனில், கணினியால்கூட

ஒரு நேரத்தில் ஒரு தகவலைத்தான் கையாள முடியும். கணினிகள் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைக் கையாள்வதாகக் கூறப்படும்போது, உண்மையில், அவை முதலில் ஒரு வேலையைச் சிறிது நேரம் செய்துவிட்டு, பிறகு அடுத்த வேலைக்குத் தாவி அதைச் சிறிது நேரம் செய்துவிட்டு, மீண்டும் முதல் வேலைக்குத் திரும்பி அதன்மீது கவனம் செலுத்தி, இப்படி வேலைக்கு வேலை தாவியபடி ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை என்ற கணக்கில் அனைத்து வேலைகளையும் செய்து முடிக்கின்றன. கணினிகள் இந்த வேலைகளை மின்னல் வேகத்தில் செய்து முடித்துவிடுவதால், அந்த வேலைகள் அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் செய்து முடிக்கப்பட்டுள்ளது போன்ற ஒரு மாயை ஏற்படுகிறது. எனவே, கணினிகளை மனிதர்களோடு ஒப்பிடுவது குழப்பத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

மக்களால் ஒரு நேரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று விஷயங்களைச் செய்ய முடியும். எடுத்துக்காட்டாக, அவர்களால் பேசிக் கொண்டே நடக்க முடியும், வாயில் எதையேனும் மென்று கொண்டே ஒரு வரைபடத்தைப் படிக்க முடியும். ஆனால் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்கள்மீது நம்மால் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த முடியாது. நம்முடைய கவனம் இரண்டு வேலைகளைமீதும் மாறி மாறித் தாவிக் கொண்டே இருக்கும். இது கணினிகளுக்கு வேண்டுமானாலும் சரிப்பட்டு வரக்கூடும், ஆனால் மனிதர்கள் இவ்வாறு செய்ய முயற்சித்தால் அதன் விளைவுகள் மோசமாக இருக்கும்: ஒரே ஓட்டப்பாதையில் இரண்டு விமானங்கள் தரையிறங்குவதற்கு அனுமதி வழங்கப்படுகிறது; ஒரு நோயாளிக்குத் தவறான மருந்து கொடுக்கப்படுகிறது; ஒரு குளியல் தொட்டியில் ஒரு குழந்தை தனியாக விடப்படுகிறது. மக்கள் ஒரு நேரத்தில் பல்வேறு வேலைகள்மீது கவனம் செலுத்தும் முயற்சியில் தாங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான வேலையை மறந்துவிடுவதால் ஏற்படுகின்ற ஆபத்தான விஷயங்கள் இவை.

ஆனால் காலப்போக்கில், நவீன மனிதன் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்பவன் என்ற பிம்பம் நிலை

பெற்றுவிட்டது வினோதமான விஷயம். நம்மால் அது முடியும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். எனவே நாம் அப்படிச் செய்தாக வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். குழந்தைகள் இசையைக் கேட்டுக் கொண்டும், அலைபேசியில் குறுஞ்செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டும், அல்லது தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டும் படிப்பின்மீது கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கின்றனர். பெரியவர்கள் அலைபேசியில் கதையளந்து கொண்டே காரோட்டுகின்றனர், சாப்பிட்டுக் கொண்டே அலைபேசியில் பதிலளிக்கின்றனர், சமையல் செய்து கொண்டே தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்கின்றனர். ஓர் அறையில் ஏதோ ஒரு வேலையைச் செய்தபடி இன்னோர் அறையில் உள்ளவரிடம் அவர்கள் பேசுகின்றனர். சாப்பிட உட்காருவதற்கு முன்பாக அவர்களுடைய சாப்பாட்டு மேசையை அலங்கரிப்பது அவர்களுடைய ஸ்மார்ட்போன்கள்தான். நாம் செய்ய வேண்டிய வேலைகள் அனைத்தையும் செய்து முடிப்பதற்கு நமக்கு மிகக் குறைவான நேரமே உள்ளது என்பது உண்மை அல்ல. மாறாக, நமக்கு இருக்கின்ற நேரத்தில் நாம் ஏகப்பட்ட விஷயங்களைச் செய்தாக வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோம் என்பதுதான் உண்மை. எனவே, எல்லாவற்றையும் செய்து முடித்துவிட வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் நாம் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைக் கையாள முயற்சி செய்கிறோம்.

பிறகு, நாம் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான வேலை மிஞ்சிவிடுகிறது.

நவீன அலுவலகம் ஒரு சர்க்கஸ்போலச் செயல்படுகிறது. நீங்கள் ஒரு பணித்திட்டத்தை நிறைவு செய்வதில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கும்போது, பக்கத்து இருக்கையில் இருமிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் உங்களை அழைத்து இருமல் மாத்திரை உங்களிடம் இருக்கிறதா என்று கேட்கிறார். தொடர்ந்து உங்களுக்குத் தொலைபேசி அழைப்புகள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. நொடிக்கு நொடி மின்னஞ்சல்கள் வந்து குவிகின்றன. சமூக வலைத்தளங்களையும் உங்கள் கண்கள் மேய்ந்து

கொண்டே இருக்கின்றன. உங்கள் அலைபேசியில் அவ்வப்போது குறுஞ்செய்திகள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அழைப்புகளுக்கும் குறைவில்லாமல் இருக்கிறது. இன்னும் பிரிக்கப்படாத அஞ்சல்கள் உங்கள் மேசையை அலங்கரிக்கின்றன. நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய முக்கியமான வேலைகள் உங்கள் கண் முன்னே மலைபோலக் குவிந்துள்ளன. மக்கள் அடிக்கடி உங்களிடம் வந்து எதையேனும் கேட்டுச் செல்கின்றனர். கவனச்சிதறல்கள், தொந்தரவுகள், இடையூறுகள். ஒரு வேலையின்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவது நம்மைத் திணறடிப்பதாக உள்ளது. பதினோரு நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஊழியர்கள் இடையூறுகளுக்கு ஆளாவதாகவும், அவர்கள் இந்த கவனச்சிதறல்களில் இருந்து மீள்வதற்கு அவர்களுடைய வேலை நேரத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதி செலவிடப்படுவதாகவும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உண்மை நிலவரம் இப்படி இருக்கும்போது, இவை எல்லாவற்றையும் சமாளித்து நாம் நம்முடைய வேலைகள் அனைத்தையும் அவற்றுக்குரிய காலக்கெடுக்களுக்குள் செய்து முடித்துவிட முடியும் என்று நாம் நம்புகிறோம்.

ஆனால் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதுதான் உண்மை. ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது என்பது ஒரு மோசடி, அமெரிக்கக் கவிஞரான வில்லியம் காலின்ஸ் அழகாக இதைத் தொகுத்துரைத்தார்: “ஒரு நேரத்தில் ஏராளமான வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதற்கான திறமையாக இதை நாம் பார்க்கிறோம்அஞ்சல்கள்... ஆனால் புத்தமதத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் இதைக் குரங்கு மனம் என்று அழைப்பார்”

ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை

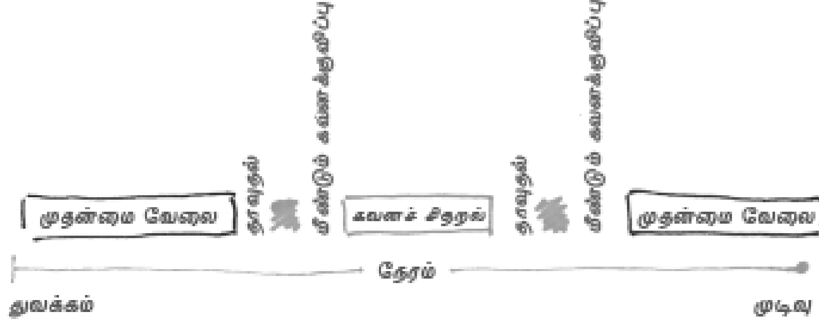
நாளொன்றுக்கு சராரசியாக 4,000 எண்ணங்கள் நம் மனத்தில் தோன்றுவதால், ஒரு நேரத்தில் ஏன் நாம் பல வேலைகளைச் செய்ய முயற்சிக்கிறோம் என்பதை நம்மால் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது. நாம் ஒரு வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது, ஒருசில நொடிகளில் நாம்

இன்னொரு வேலையைப் பற்றி யோசிக்கத் தொடங்கிவிடுகிறோம். மேலும், நாம் தொடர்ந்து பிழைத்திருப்பதற்கு ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைக் கையாளக்கூடிய விதத்தில் மனிதர்கள் பரிணாம வளர்ச்சி அடைய வேண்டிய தேவை இருந்திருக்கக்கூடும் என்று வரலாறு கூறுகிறது. நம்முடைய மூதாதையர், பழங்களைச் சேகரித்துக் கொண்டிருந்தபோது அல்லது விலங்குத் தோல்களைப் பதனிட்டுக் கொண்டிருந்தபோது அல்லது நெருப்பு மூட்டிக் கொண்டிருந்தபோது, கொன்றுண்ணிகள் ஏதும் தங்கள் அருகே இருந்தனவா என்று பார்க்காமல் இருந்திருந்தால், அவர்களால் நீண்டகாலம் உயிரோடு இருந்திருக்க முடியாது. ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்தல் என்பது நம்முடைய இயல்பு என்பதோடு கூடவே, அது நாம் பிழைத்திருப்பதற்கான ஒரு தேவையாக இருந்தது என்பதையும் நம்மால் பார்க்க முடிகிறது.

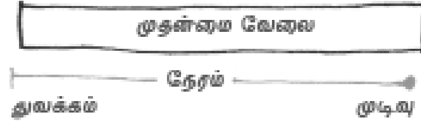
ஆனால், சர்க்கஸில் கோமாளிகள் மூன்று அல்லது நான்கு பந்துகளை மேலே தூக்கி எறிந்து அவை எதுவும் கீழே விழாமல் லாவகமாகப் பிடிப்பது என்பது வேறு, ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது என்பது வேறு.

சாதாரணமாகப் பார்க்கின்ற ஒருவருக்கு, அந்தக் கோமாளி ஒரே நேரத்தில் மூன்று பந்துகளைத் திறமையாகக் கையாள்வதைப்போல இருக்கும். ஆனால் யதார்த்தத்தில், பந்துகள் தனித்தனியாகப் பிடிக்கப்பட்டு, அடுத்தடுத்து வேகமாக மேலே எறியப்படுகின்றன. பிடித்தல், மேலே எறிதல், பிடித்தல், மேலே எறிதல், பிடித்தல், மேலே எறிதல் - இதுதான் அங்கு நடைபெறுகிறது. ஒரு நேரத்தில் ஒரு பந்து. இதை அடுத்த வேலைக்குத் தாவுதல்' என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் அழைக்கின்றனர்.

தடைபட்டுள்ள வேலையோட்டம்



கவனக்குவிப்புடன்கூடிய வேலையோட்டம்



படம் 6 ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நேரத்தை மிச்சப்படுத்தாது, மாறாக நேரத்தை வீணடிக்கும்.

நீங்கள் ஒரு வேலையின்மீது கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்களாகவே விருப்பப்பட்டோ அல்லது அப்படி இன்றியோ சிறிது நேரத்தில் அடுத்த வேலைக்குத் தாவும்போது, இரண்டு விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன. முதலாவது நீங்கள் அடுத்த வேலைக்குத் தாவுவதென்று தீர்மானிக்கிறீர்கள். இரண்டாவது, நீங்கள் அடுத்து என்ன செய்யவிருக்கிறீர்களோ, அதற்குரிய ‘விதிகளை நீங்கள் முடுக்கிவிட வேண்டும் (6வது படத்தைப் பார்க்கவும்). தொலைக்காட்சி பார்த்தல், துணிகளை மடித்து வைத்தல் போன்ற இரண்டு எளிய வேலைகளுக்கு இடையே தாவுவது விரைவானது, வலியற்றது. ஆனால் நீங்கள் கணினியில் ஒரு முக்கியமான வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் சக ஊழியர் ஒருவர் உங்கள் அறைக்கு வந்து ஒரு வியாபாரப் பிரச்சனையைப் பற்றிப் பேசுகிறார் என்றால், இவ்விரண்டு வேலைகளுமே சற்றுச் சிக்கலானவையாக இருப்பதால், அவற்றுக்கிடையே

தாவுவது சாத்தியமற்றதாக ஆகிறது. ஒரு புதிய வேலையைத் துவக்குவதற்கும், பாதியில் உள்ள வேலையை விட்ட இடத்திலிருந்து துவக்குவதற்கும் எப்போதும் சிறிது நேரம் ஆகும். நீங்கள் எந்த இடத்தில் விட்டீர்களோ, துல்லியமாக நீங்கள் அங்கிருந்து துவக்குவீர்கள் என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை. இதற்கு நீங்கள் ஒரு விலையையும் கொடுத்தாக வேண்டியிருக்கும். “வேலைகளுக்கு இடையே தாவுவதற்கு நீங்கள் கொடுக்கக்கூடிய விலை கூடுதல் நேரம்தான். இந்த நேரம் எவ்வளவு என்பது உங்கள் வேலைகள் எவ்வளவு சிக்கலானவையாக அல்லது எவ்வளவு எளிமையானவையாக இருக்கின்றன என்பதைச் சார்ந்தது. எளிய செயல்களுக்கு 25 சதவீதம் கூடுதல் நேரம் ஆகும். மிகச் சிக்கலான வேலைகளுக்கு 100 சதவீதம் அதிக நேரம் தேவைப்படும்” என்று ஆராய்ச்சியாளர் டேவிட் மெயர் கூறுகிறார். வேலைகளுக்கு இடையே தாவுபவர்களில் வெகு சிலரே தாங்கள் அதற்கு ஒரு விலையைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை உணர்ந்துள்ளனர்.

மூளை செயல்படும் விதம்

நாம் ஒரு நேரத்தில் இரண்டு வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது என்ன நிகழ்கிறது? நாம் அவற்றைப் பிரித்துவிடுகிறோம். நம்முடைய மூளையில் பல பகுதிகள் உள்ளன. அதன் விளைவாக, நம்முடைய மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளில் உள்ள பல்வேறு வகையான தகவல்களை நம்மால் கையாள முடிகிறது. எனவேதான், உங்களால் ஒரே நேரத்தில் பேசவும் நடக்கவும் முடிகிறது. இங்கு எந்தக் குறுக்கீடும் இல்லை. ஆனால் இதில் ஒரே ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது. நீங்கள் இவ்விரண்டு நடவடிக்கைகளில் ஒன்றின்மீதுகூட உண்மையான கவனம் செலுத்த முடியாது. ஒன்று முன்னணியில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும், இன்னொன்று பின்னணியில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும். பழுதாகியிருக்கும் ஒரு விமானத்தைப்

பாதுகாப்பாகத் தரையிறக்குவதற்கு ஒரு பயணிக்கு நீங்கள் அறிவுறுத்தல்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் அங்குமிங்கும் நடப்பதை நிறுத்திவிடுவீர்கள். அதேபோல, ஒரு பெரிய பள்ளத்தாக்கைக் கடப்பதற்கு ஒரு கயிற்றுப் பாலத்தின்மீது நீங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் பேச்சை நீங்கள் நிறுத்திவிடுவீர்கள். உங்களால் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ய முடியும், ஆனால் ஒரே நேரத்தில் இரண்டின்மீதும் ஒழுங்காக உங்களால் கவனம் செலுத்த முடியாது.

தங்களுடைய வழிகாட்டுதல் இல்லாமலேயே தங்கள் உடல் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதால், தாங்கள் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருப்பதாகப் பலர் நினைக்கின்றனர். இது உண்மை என்றாலும், அவர்கள் நினைக்கும் விதத்தில் இது உண்மை அல்ல. சுவாசித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஏராளமானவை நம்முடைய மூளையின் ஒரு வேறுபட்டப் பகுதியிலிருந்து இயக்கப்படுகின்றன. கவனக்குவிப்பு என்பது வேறொரு பகுதியைச் சேர்ந்தது. அதன் விளைவாக, இங்கு இந்நடவடிக்கைகளுக்கு இடையே எந்தக் குறுக்கீடும் இல்லை. முன்மண்டையின் மேலுறையின்மீதுதான் கவனக்குவிப்பு நிகழ்கிறது. நீங்கள் ஒன்றின்மீது கவனம் செலுத்தும்போது, அந்த விஷயத்தின்மீது ஒரு பிரகாசமான ஒளியைப் பாய்ச்சுவதைப் போன்றது அது. உங்களால் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்கள்மீது கவனம் செலுத்த முடியும், ஆனால் அது ஒருமித்த கவனமாக இருக்காது. உங்கள் கவனம் அவ்விரண்டு விஷயங்களுக்கு இடையே பிரிக்கப்படும். எனவே, இரண்டு விஷயங்களை நீங்கள் கையாள முயற்சிக்கும்போது, உங்கள் கவனம் பிரிக்கப்படும். நீங்கள் மூன்று விஷயங்களைக் கையாள முற்படும்போது, ஏதேனும் ஒன்று கைவிடப்படும்.

இரண்டில் ஒரு விஷயத்திற்கு அதிக கவனம் தேவைப்படும்போதோ அல்லது ஏற்கனவே உங்கள் மூளையில் பயன்பாட்டில் உள்ள ஒரு பகுதியில் ஒரு குறுக்கீடு ஏற்படும்போதோதான் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு

விஷயங்கள்மீது கவனம் செலுத்த முயல்கின்ற பிரச்சனை தலைதூக்குகிறது. உங்கள் வீட்டு வரவேற்பறையின் அறைகலன்களைத் தான் வேறு விதமாக அலங்கரித்திருக்கும் விதத்தை உங்கள் மனைவி விவரித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அதை நீங்கள் உங்கள் மனக்கண்ணில் கற்பனை செய்யத் தொடங்குகிறீர்கள். அந்நேரத்தில் நீங்கள் காரோட்டிக் கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு முன்னால் திடீரென்று பிரேக் போட்டு நிற்கும் காரை நீங்கள் கவனிக்க மாட்டீர்கள். ஏனெனில், ஒரே நேரத்தில் இரண்டு முக்கியமான விஷயங்கள்மீது உங்களால் ஒருபோதும் கவனம் செலுத்த முடியாது.

ஒரே நேரத்தில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விஷயங்களை நாம் செய்ய முயற்சிக்கின்ற ஒவ்வொரு முறையும், நாம் நம்முடைய கவனக்குவிப்பைப் பிரிக்கிறோம், அதன் காரணமாக நம்முடைய அனைத்து விளைவுகளையும் நாம் மட்டுப்படுத்துகிறோம். ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்ய முயற்சிப்பது நம்மை எப்படியெல்லாம் பாதிக்கிறது என்பது பற்றிய ஒரு சிறு பட்டியல் இது:

1. எந்தவொரு நேரத்திலும் மூளைக்கென்று ஒரு திறன் உள்ளது. அதை நீங்கள் எவ்வளவு விஷயங்களுக்கு இடையே வேண்டுமானாலும் பிரித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதற்கான விலையை நேரம் மற்றும் தரத்தின் வடிவங்களில் நீங்கள் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

2. நீங்கள் தற்போது செய்து கொண்டிருக்கும் ஒரு வேலையை நிறுத்தி வைத்துவிட்டு இன்னொரு வேலைக்குத் தாவும்போது, அந்த இரண்டாவது வேலையில் நீங்கள் எவ்வளவு அதிக நேரம் செலவிடுகிறீர்களோ, அதே அளவு நேரத்தை மீண்டும் உங்கள் முதல் வேலையைத் துவக்குவதற்கு நீங்கள் செலவிட வேண்டியிருக்கும். முடிக்கப்படாத வேலைகள் இப்படித்தான் குவியத் தொடங்குகின்றன.

3. ஒரு வேலைக்கும் இன்னொரு வேலைக்கும் இடையே நீங்கள் மாற்றி மாற்றித் தாவும்போது நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை இழக்கிறீர்கள். ஏனெனில், புதிய வேலைக்குத் தன்னைத் தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கு மூளைக்குச் சிறிதுநேரம் தேவைப்படுகிறது. அந்த நேரம் எல்லாம் சேர்ந்து, ஒரு சராசரி நாளில் 28 சதவீத நேரத்தை நாம் இழக்கும்படி செய்துவிடுகிறது.

4. எல்லா நேரங்களிலும் பல வேலைகளைச் செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளவர்கள், எல்லா விஷயங்களும் தேவைக்கு அதிகமாக நீண்ட நேரத்தை எடுத்துக் கொள்வதாக நினைக்கின்றனர்.

5. ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலையைச் செய்கின்றவர்கள், ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையின்மீது கவனம் செலுத்துபவர்களைவிட அதிகத் தவறுகள் புரிகின்றனர். அவர்கள் அடிக்கடித் தவறான தீர்மானங்களை மேற்கொள்கின்றனர். ஏனெனில், பழைய தகவல்கள் மதிப்புவாய்ந்தவையாக இருந்தாலும்கூட, அவர்கள் அவற்றை விடுத்துப் புதிய தகவல்களையே நாடுகின்றனர்.

6. வாழ்நாளைக் குறைக்கின்ற, மகிழ்ச்சியை மட்டுப்படுத்துகின்ற மன அழுத்தத்தை இவர்கள் அதிகமாக அனுபவிக்கின்றனர்.

ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்ய முயற்சிப்பது ஏகப்பட்டத் தவறுகளுக்கும், மோசமான தேர்ந்தெடுப்புகளுக்கும் மனஅழுத்தத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது என்றாலும் நாம் அந்த வழியில்தான் பயணிக்கிறோம். அது நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு சபலம்போலத் தோன்றுகிறது. கணினிகளைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்பவர்கள், ஒரு மணிநேரத்திற்கு 37 முறை மின்னஞ்சல்களைப் படிக்கின்றனர், சமூக வலைத்தளங்களில் மேய்கின்றனர், ஒரு புரோகிராமிலிருந்து மற்றொரு புரோகிராமுக்கு

மாறுகின்றனர். நம்மை கவனச்சிதறல்களுக்கு உட்படுத்தக்கூடிய வகையான சூழல்களில் இருப்பது நாம் அதிக கவனச்சிதறல்களுக்கு ஆளாவதற்கு வழி வகுக்கிறது. இப்படி வேலைக்கு வேலை தாவுவது சிலருக்கு ஒரு சாகச உணர்வைக் கொடுக்கிறது. இதுகூட ஒரு வகையான போதைதான். இந்த போதை இல்லாவிட்டால் அவர்களுக்குத் தங்கள் வேலை சலிப்பூட்டுகிறது. காரணம் என்னவானாலும் சரி, ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நம்முடைய வேகத்தைக் குறைக்கிறது, நம்மைச் சோம்பேறியாக்குகிறது.

காரோட்டும்போது கவனச்சிதறல்

2009ல் நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகைச் செய்தியாளரான மேட் ரிச்டெல் என்பவர் புலிட்ஸர் பரிசு பெற்றார். “அலைபேசியில் பேசிக் கொண்டே அல்லது குறுஞ்செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டே காரோட்டுவதால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் குறித்து தேசிய அளவில் அவர் வெளியிட்ட ஒரு கட்டுரைத் தொடருக்காக அவருக்கு அப்பரிசு வழங்கப்பட்டது. காரோட்டும்போது கவனம் சிதறுவது போக்குவரத்து விபத்துக்களால் ஏற்படும் 16 சதவீத மரணங்களுக்கும் சுமார் 5 லட்சம் விபத்துக்களுக்கும் காரணமாக இருப்பதாக அவர் கண்டறிந்தார். அலைபேசியில் வெறுமனே பேசிக் கொண்டே காரோட்டுவது உங்கள் கவனத்தில் 40 சதவீதத்தைப் பறித்துவிடுகிறது. குடி போதையில் காரோட்டுவதும் இதுவும் சமம் என்பது ஆச்சரியமூட்டும் ஒரு தகவல். மேற்கூறப்பட்டக் காரணங்கள் யதார்த்தத்தில் பல முறை ஆதாரபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதால், காரோட்டும்போது அலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதற்கு அமெரிக்காவில் பல மாநிலங்களும் நகராட்சிகளும் தடை விதித்துள்ளன. இது அர்த்தம் வாய்ந்த ஒரு தீர்வு. நம்மில் சிலர்கூட இத்தவறைச் செய்திருக்கக்கூடும். ஆனால் நம் பருவ வயதுக் குழந்தைகள் இப்படிப் பேசிக் கொண்டே காரோட்ட நாம் அனுமதிக்க மாட்டோம். ஒரே ஒரு

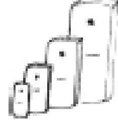
குறுஞ்செய்தி உங்களுடைய காரை ஒரு சவ ஊர்தியாக ஆக்கிவிடக்கூடும். ஒரு நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலைகளைச் செய்வது பல்வேறு சேதங்களை ஏற்படுத்தும்.

பல உயிர்கள் உங்கள் பொறுப்பில் இருக்கும்போது, ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது அவர்களுக்கு ஆபத்தாக அமையும் என்பதை நாம் அனைவருமே அறிவோம். விமானிகளும் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்களும் தங்கள் வேலைகள்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்றும், அவர்கள் எந்த கவனச்சிதறல்களுக்கும் ஆளாகக்கூடாது என்றும் நாம் எதிர்பார்க்கிறோம். அவர்களுடைய நிலையில் உள்ள யாரேனும் அப்படி கவனச்சிதறல்களுக்கு ஆளானால் அவர்கள் கடுமையாக தண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்பது நம்முடைய எதிர்பார்ப்பாக இருக்கிறது. இதில் நாம் விவாதிக்கவோ அல்லது எதையும் பொறுத்துக் கொள்ளவோ தயாராக இருப்பதில்லை. ஆனால் நாம் மட்டும் வேறு மாதிரி நடந்து கொள்கிறோம். நமக்கு நம்முடைய வேலை மதிப்புவாய்ந்தது இல்லையா? நாம் நம்முடைய மிக முக்கியமான வேலையைச் செய்து கொண்டிருக்கும்போது, அந்நேரத்தில் கூடுதலாக இன்னும் ஓரிரு வேலைகளைச் செய்வதை நாம் ஏன் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும்? ஒருவருக்கு இதய அறுவைச் சிகிச்சை செய்வது நம்முடைய வேலையாக இல்லாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அதற்காக, நம்முடைய வெற்றிக்கும் பிறருடைய வெற்றிக்கும் மிகவும் இன்றியமையாத கவனக்குவிப்பை நாம் ஒதுக்கித் தள்ள முடியுமா? உங்கள் வேலை எந்த விதத்திலும் மதிப்புக் குறைந்தது அல்ல. இக்கணத்தில் வேண்டுமானால் உங்கள் வேலை முக்கியத்துவமற்றதாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும், ஆனால் நாம் செய்கின்ற எல்லாவற்றுக்கும் இடையே ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது என்பதால் நாம் செய்ய வேண்டிய வேலை ஒன்று இருக்கிறது என்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அதைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கான கடமையும் நமக்கு இருக்கிறது. அதை இப்படிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நம்முடைய வேலை

நாளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை கவனச்சிதறல்களுக்கு நாம் காவு கொடுத்தால், நம் ஒட்டுமொத்தத் தொழில்வாழ்க்கையில் நாம் எவ்வளவு நேரத்தை மொத்தமாக இழந்திருப்போம்? நம்மால் இன்னும் எத்தனைப் பேருக்கு இழப்பு ஏற்பட்டிருக்கும்? நீங்கள் இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது, இதற்கு நீங்கள் ஒரு தீர்வு காணாவிட்டால், நீங்கள் உங்கள் தொழிலை அல்லது வேலையை இழக்கக்கூடும் என்பதை நீங்கள் கண்டறிவீர்கள். உங்களுடைய இந்தப் போக்கின் காரணமாக மற்றவர்கள் தங்கள் வேலையை இழக்கவும் நீங்கள் வழிவகுக்கக்கூடும். அது இன்னும் மோசம்.

கவனச்சிதறல்கள் நம் வேலையை பாதிப்பது ஒரு புறமிருக்க, நம்முடைய தனிப்பட்ட வாழ்வில் அவை எத்தகைய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன? நூலாசிரியர் டேவ் கிரென்ஷா இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: “நம்முடன் வாழ்கின்றவர்கள்மீதும் நம்மோடு வேலை செய்கின்றவர்கள்மீதும் அன்றாட அடிப்படையில் நாம் முழுமையாக கவனம் செலுத்த வேண்டியது இன்றியமையாதது. அதற்கான தகுதி அவர்களுக்கு இருக்கிறது. நாம் அவர்களோடு இருக்கும்போது நம்முடைய கவனம் வேறு வேலைகள்மீது திரும்பினாலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒன்று நம்முடைய கவனத்தைத் திசை திருப்பினாலோ, நாம் நம்முடைய நேரத்தை இழப்பதோடு கூடவே, ஒரு மிகப் பெரிய விலையையும் நாம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். நம் அன்புக்குரியவர்கள்மீது நம்மால் முழுமையாக கவனம் செலுத்த முடியாவிட்டால் அவர்களுடனான நம்முடைய உறவு பாதிக்கப்படும்.” தம்பதியர் இருவர் ஓர் உணவகத்தில் எதிரெதிரே அமர்ந்து உணவருந்தும்போது, அவர்களில் ஒருவர் உண்மையான அக்கறையோடு அடுத்தவரிடம் பேச முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, இன்னொருவர் தன் அலைபேசியில் குறுஞ்செய்திகள் அனுப்புவதில் மும்முரமாக இருப்பதை நான் காண நேரந்தால், நூலாசிரியர் டேவ் கூறிய விஷயத்தில் இருக்கும் உண்மை என் நினைவுக்கு வரும்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **கவனச்சிதறல்கள் இயல்பானவை.** உங்கள் கவனம் சிதறும்போது அது குறித்துக் குற்றவுணர்வு கொள்ளாதீர்கள். எல்லோரும் கவனச்சிதறல்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

2. **ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நமக்குப் பெரும் இழப்புகளை ஏற்படுத்தும்.** வீட்டிலும் சரி, அலுவலகத்திலும் சரி, கவனச்சிதறல்கள் நாம் மோசமான தேர்ந்தெடுப்புகளை மேற்கொள்ளவும், மிகப் பெரிய தவறுகளைச் செய்யவும், தேவையற்ற மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கவும் வழி வகுக்கின்றன.

3. **கவனச்சிதறல்கள் நம்முடைய செயற்திறனை மட்டுப்படுத்துகின்றன.** ஒரே நேரத்தில் ஏகப்பட்ட வேலைகளைச் செய்ய நீங்கள் முயற்சிக்கும்போது, அவற்றில் ஒரு வேலையைக்கூட உங்களால் ஒழுங்காகச் செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது. இக்கணத்தில் எது மிகவும் முக்கியம் என்பதைக் கண்டுபிடித்து, அதன்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்துங்கள்.

'ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்த விரும்பினால், ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்வது நல்லது என்ற பொய்யை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடாது. ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலையைச் செய்வது சில சமயங்களில் சாத்தியமானாலும், அவ்வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்வது இயலாத காரியமாகும்.

6 ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு வாழ்க்கை

“சுய ஒழுங்கு என்பது நம்முடைய கலாச்சாரத்தில் மிகப் பரவலாக உள்ள மாயைகளில் ஒன்று.”

- லியோ பபௌலா

ஒரு வெற்றிகரமான நபர் என்பவர் ‘ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு வாழ்க்கையை’ வாழ்கின்ற, ‘ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபர்’ என்ற யோசனை நம் சமூகத்தில் பரவலாக ஊடுருவியுள்ளது.

ஆனால் அது ஒரு பொய்.

உண்மை என்னவென்றால், நம்மிடம் ஏற்கனவே இருக்கின்ற ஒழுங்கைவிட அதிகப்படியான ஒழுங்கு ஒன்றும் நமக்குத் தேவையில்லை. நம்மிடம் இருக்கும் ஒழுங்கை இன்னும் சற்றுச் சிறப்பாக நிர்வகிக்கவும் செயல்படுத்தவும் நாம் முயற்சித்தால் போதும்.

வெற்றி என்பது தொடர்ச்சியாக ஒழுங்குடன்கூடிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் விளைவு என்று பெரும்பாலான மக்கள் நம்புகின்றனர். ஆனால் அது உண்மையல்ல. நீங்கள் ஒரு சாதனையாளராக ஆவதற்கு முழுநேரமும் ஒழுங்குடன்கூடிய நபராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுடைய ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் கச்சிதமானதாக இருக்க வேண்டியதில்லை. உங்களுடைய ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் கட்டுப்பாடு ஒரு தீர்வாக இருக்க வேண்டியதில்லை. வெற்றி என்பது உண்மையிலேயே ஒரு குறுகிய பந்தயம்தான். முதலில் சிறிது காலம் ஒழுங்குடன் செயல்பட்டு அது நமக்கு ஒரு

பழக்கமாகிவிட்டால், பிறகு அப்பழக்கம் மற்ற எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொள்ளும்.

நாம் ஒரு நடவடிக்கை எடுத்தாக வேண்டும், ஆனால் நாம் அதை இப்போது செயல்படுத்திக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பது நமக்குத் தெரியும்போது நாம் பெரும்பாலும், “எனக்குக் கூடுதல் ஒழுங்கு தேவை,” என்று கூறுகிறோம். உண்மையில், ஒழுங்குடன் செயல்படுவதற்கான பழக்கம்தான் நமக்குத் தேவை. அந்தப் பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்குப் போதுமான ஒழுங்கு நமக்கு இருந்தால் போதும்.

வெற்றியைப் பற்றிய எந்தவொரு விவாதத்திலும், ‘ஒழுங்கு,’ ‘பழக்கம் ஆகிய இரண்டு வார்த்தைகளும் இறுதியில் ஒன்றையொன்று சந்திப்பது தவிர்க்கப்பட முடியாததாக இருக்கிறது. அவை வெவ்வேறு அர்த்தங்களைக் கொண்டவையாக இருந்தாலும், சாதனைக்குத் தேவையான அடித்தளத்தை உருவாக்குவதில் அவை வெற்றிகரமாக இணைந்து செயல்படுகின்றன. ஒழுங்கை நீங்கள் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளும்போது, அப்பழக்கம் உங்களுக்காக வேலை செய்து உங்களுக்கு வெற்றியைப் பெற்றுக் கொடுக்கும். நீங்கள் உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும்போது, ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நடந்து கொள்ள உங்களை நீங்கள் பழக்கப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். இதை நீங்கள் போதுமான காலம் செய்து வந்தால், அது உங்களுடைய அன்றாட வழக்கமாகிவிடும். அதாவது, அது உங்களுடைய ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடும். எனவே, ‘ஒழுங்குடன்கூடிய நபர்கள்’போலத் தோன்றுகின்ற மக்களை நீங்கள் பார்க்கும்போது, தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் ஒருசில பழக்கங்களைத் தங்கள் வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்தியுள்ள மக்களைத்தான் உண்மையில் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். இது அவர்களை ஒழுங்கு கொண்டவர்கள்போலத் தோன்றச் செய்கிறது, ஆனால் அவர்கள் உண்மையில் அப்படிப்பட்டவர்களாக இல்லாமல் இருக்கலாம். யாரும் நூறு சதவீதம் ஒழுங்கு கொண்டவர்கள் அல்ல.

மேலும், யாருக்குத்தான் அப்படி இருக்கப் பிடிக்கும்? உங்களுடைய ஒவ்வொரு நடத்தையும் பயிற்றுவிக்கப்பட்டதாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கவே பயமாக இருக்கிறது. இன்னொரு விதத்தில் பார்த்தால், ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் கணிக்கப்படக்கூடியதாக இருந்தால், அது விரைவில் சலிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். பெரும்பாலான மக்கள் ஏதோ ஒரு சமயத்தில் இறுதியாக இந்த முடிவுக்கு வருகின்றனர் என்றாலும், இதற்கான மாற்று எதையும் அவர்களால் பார்க்க முடியாததால், சாத்தியமற்ற ஒன்றைச் செய்வதற்கு அவர்கள் தங்கள் முயற்சியை இருமடங்காக அதிகரிக்கின்றனர் அல்லது தங்கள் முயற்சியை ஒட்டுமொத்தமாகக் கைவிட்டுவிடுகின்றனர். விரக்தியும் மனச்சோர்வும்தான் இதற்குக் காரணம்.

வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு நீங்கள் ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபராக இருக்க வேண்டியதில்லை. உண்மையில், நீங்கள் நினைப்பதைவிடக் குறைவான ஒழுங்குடனேயே உங்களால் வெற்றி பெற்றுவிட முடியும். அதற்கு ஒரே ஓர் எளிய காரணம் இருக்கிறது. எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்வதைப் பற்றியது அல்ல வெற்றி மாறாக, சரியான விஷயத்தைச் செய்வதே வெற்றிக்கு வித்திடுகிறது.

சரியான பழக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அப்பழக்கத்தை நம்முள் நிலைப்படுத்துவதற்குத் தேவையான ஒழுங்கை நம்மிடம் வளர்த்துக் கொள்வதில்தான் வெற்றியின் சூட்சுமம் அடங்கியுள்ளது. உங்களுக்கு இவ்வளவு ஒழுங்கு இருந்தால் போதும். இந்தப் பழக்கம் உங்கள் வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக ஆகும்போது, நீங்கள் ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபர்போலத் தெரியத் தொடங்குவீர்கள், ஆனால் உண்மையில் நீங்கள் அப்படிப்பட்ட ஒருவராக இருக்க மாட்டீர்கள். சக்திவாய்ந்த ஒரு பழக்கத்தை உங்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஒழுங்கைத் தேர்ந்தெடுத்து அதைச் செயல்படுத்தியுள்ள ஒருவராகவே நீங்கள் இருப்பீர்கள்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒழுங்கு சிறப்பாகப் பலனளிக்கிறது

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பெரும் சாதனைகளைப் படைத்த மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ் என்ற நீச்சல் வீரர் இதற்கான ஒரு தலைசிறந்த எடுத்துக்காட்டாவார். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோது, கவனக்குறைவுப் பிரச்சனையால் அவர் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டபோது, அவருடைய ஆசிரியை அவருடைய தாயாரை அழைத்து, "மைக்கேலால் சிறிது நேரம் ஓரிடத்தில் நிலைத்து உட்கார முடிவதில்லை. அவனால் அமைதியாகவும் இருக்க முடியவில்லை… அவன் ஓர் இயல்பான குழந்தை அல்ல. உங்கள் மகனால் எதன்மீதும் ஒருபோதும் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த முடியாது" என்று கூறினார். மைக்கேலுக்குப் பதினோரு வயதாக இருந்த சமயத்திலிருந்து அவனுடைய பயிற்றுவிப்பாளராக இருந்து வந்திருந்த பாப் பௌமேன் கூறுகையில், "நீச்சல் பயிற்சிகளின்போது மற்றவர்களுக்குத் தொந்தரவு ஏற்படுத்தும்படியான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டதற்காகப் பல சமயங்களில் மைக்கேல் நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபட அனுமதிக்கப்படவில்லை. அவன் அதிகப்படியான நேரத்தை நீச்சல் குளத்திற்கு வெளியே வெறுமனே உட்கார்ந்து வேடிக்கை பார்ப்பதில் செலவிடும்படி ஆயிற்று" என்று குறிப்பிட்டார். இதே போன்ற நடத்தை, மைக்கேல் வளர்ந்து ஆளான பிறகும் அவ்வப்போது தலை காட்டியது.

ஆனாலும் அவர் ஏகப்பட்ட உலகச் சாதனைகளைப் படைத்தார். 2004ல் ஏதென்ஸில் நடைபெற்றப் போட்டிகளில் ஆறு தங்கப் பதக்கங்களையும் இரண்டு வெண்கலப் பதக்கங்களையும் அவர் வென்றார். 2008ல் பீஜிங் நகரில் நடைபெற்றப் போட்டிகளில் எட்டுப்பதக்கங்களை வென்று அவர் ஓர் உலகச் சாதனையைப் படைத்தார். ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் பதினெட்டுத் தங்கப் பதக்கங்கள் பெற்று அவர் நிகழ்த்தியுள்ள சாதனையை ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் கலந்து கொண்ட வேறு எந்தவொரு வீரரும் வேறு எந்தவொரு விளையாட்டிலும் இதுவரை ஏற்படுத்தவில்லை.

மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ் ஓய்வு பெறுவதற்கு முன்பாக, 2012ல் லண்டனில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டியில் அவர் பெற்றப் பதக்கங்களோடு சேர்த்து மொத்தம் 22 பதக்கங்களை அவர் பெற்றார். ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் ஒப்புயர்வற்றச் சாதனைகளைப் படைத்த வீரர் என்ற பெயரை அவர் பெற்றுள்ளார். அவரைப் பற்றி ஒரு பத்திரிகை நிருபர் இப்படிக் கூறினார்: “மைக்கேல் மட்டும் ஒரு நாடாக இருந்திருந்தால், கடந்த மூன்று ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் அவர் 12வது இடத்தைப் பெற்றிருப்பார்.” மைக்கேலைப் பற்றி அவருடைய தாயார் பேசுகையில், “ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவதற்கான அவனுடைய திறன் என்னை வியக்க வைக்கிறது” என்று குறிப்பிட்டார். “ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவது அவனுடைய மிக வலிமையான பண்புநலன்,” என்று மைக்கேலின் பயிற்றுவிப்பாளர் பௌமேன் குறிப்பிட்டார். இது எப்படிச் சாத்தியமானது? “எதன்மீதும் ஒருபோதும் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த முடியாது” என்று முத்திரை குத்தப்பட்ட ஒரு சிறுவன் எப்படி இவ்வளவு சாதனைகளைப் படைத்தான்?

தேர்ந்தெடுக்க்கப்பட்ட ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபராக அவர் ஆகியிருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம்.

தன்னுடைய பதினான்காவது வயதிலிருந்து பீஜிங் ஒலிம்பிக் நெடுகிலும் மைக்கேல் தினமும் பயிற்சியில் ஈடுபட்டார். அவர் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் ஓய்வெடுக்காமல் பயிற்சி செய்தது, கூடுதலாக 52 நாட்கள் பயிற்சி செய்ததற்கான அனுகூலத்தை அவருக்குக் கொடுத்தது. ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு மணிநேரத்தை அவர் நீச்சலில் செலவிட்டார். “தன்னுடைய ஆற்றலை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கான திறன் அவனுடைய வலிமைகளில் ஒன்று” என்று பௌமேன் குறிப்பிட்டார். அதாவது, ‘தினமும் நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்’ என்ற ஒரே ஒரு பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான ஒழுங்கைத் தன்னுள் வளர்த்தெடுப்பதற்கு மைக்கேல் தன் ஆற்றல் முழுவதையும் ஒருமுகப்படுத்தினார்.

சரியான பழக்கத்தை வளர்த்தெடுப்பதற்குக் கிடைக்கின்ற வெகுமதி வெளிப்படையாகத் தெரியும். நீங்கள் எந்த வெற்றியைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அந்த வெற்றியை அது உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கும். அது உங்கள் வாழ்க்கையையும் எளிமையாக்கும். உங்கள் வாழ்க்கை அதிகத் தெளிவைப் பெறும், அதிகச் சிக்கலற்றதாக ஆகும். ஏனெனில், எந்தக் காரியத்தை நீங்கள் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். சரியான பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு உங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதை நீங்கள் உங்கள் இலக்காக ஆக்கிக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வாழ்வின் மற்றப் பகுதிகளில் குறைவான ஒழுங்குடன் இருப்பதற்கான உரிமத்தை அது உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. நீங்கள் சரியான காரியத்தைச் செய்யும்போது, எல்லாவற்றையும் கண்காணிக்க வேண்டிய கட்டாயத்திலிருந்து அது உங்களை விடுவிக்கிறது.

வலிமையைக் கண்டறிவதற்கு அறுபத்து ஆறு நாட்கள்

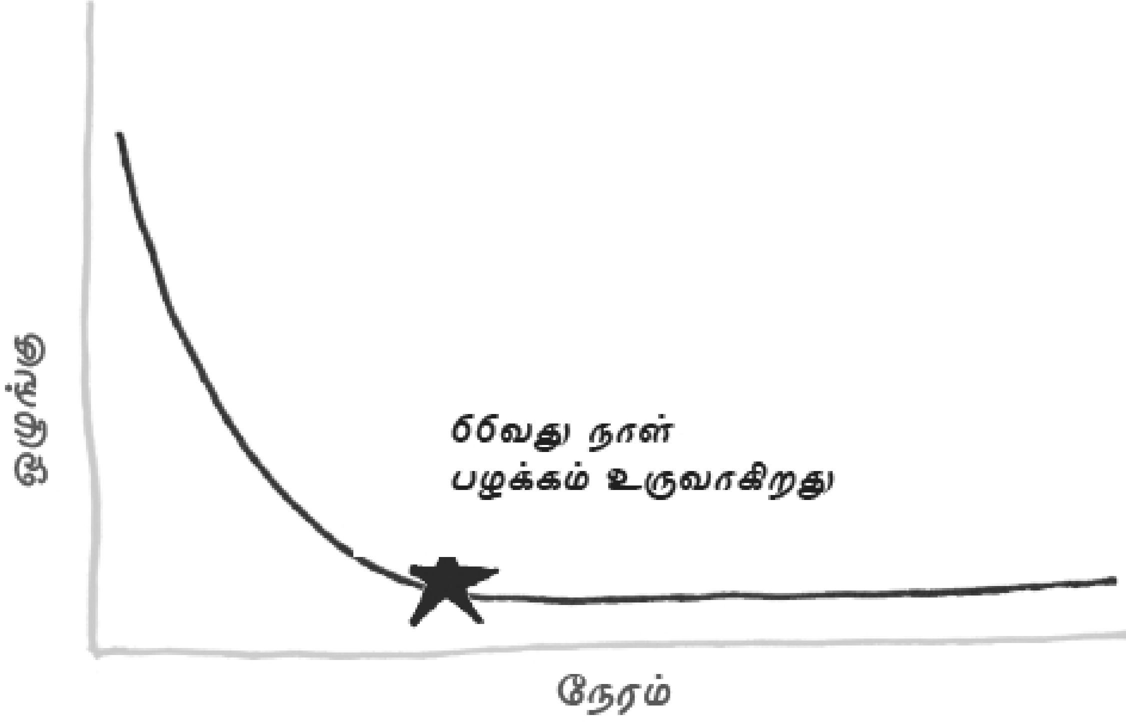
ஒழுங்கையும் பழக்கத்தையும் பற்றிப் பேசுவதைப் பெரும்பாலான மக்கள் ஒருபோதும் விரும்புவதில்லை. ஆனால் யாரால் அவர்களைக் குறை சொல்ல முடியும்? அவ்விரண்டையும் பற்றிப் பேசுவதில் எனக்கும் விருப்பமில்லைதான். அந்த வார்த்தைகள் நம்முடைய மனத்தில் உருவாக்குகின்ற காட்சிகள் கடினமானவையாகவும் இனிமையற்றவையாகவும் இருக்கின்றன. அந்த வார்த்தைகளைப் படிப்பதே திணறடிப்பதாக இருக்கிறது. ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி காத்திருக்கிறது. சரியான ஒழுங்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்குப் பெரிதும் உதவும். பழக்கங்கள் துவக்கத்தில்தான் கடினமானவையாக இருக்கின்றன. காலப்போக்கில், நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கின்ற பழக்கம் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களோடு ஒட்டிக்

கொண்டிருப்பதை அது சுலபமாக்குகிறது. இது உண்மை. ஒரு பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவைப்படும் ஆற்றலோடும் முயற்சியோடும் ஒப்பிடுகையில், அப்பழக்கத்தைப் பராமரிப்பதற்கு மிகக் குறைவான ஆற்றலும் முயற்சியுமே தேவை (7வது படத்தைப் பார்க்கவும்) ஒழுங்குடன் ஒரு பழக்கத்தை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டுவிட்டால், உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் வித்தியாசமான உணர்வைக் கொடுக்கும்.

சரி, நீங்கள் எவ்வளவு காலம் ஒழுங்கைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்? லண்டன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளர்களிடம் இதற்கான விடை இருக்கிறது. “ஒரு புதிய பழக்கத்தை நிலைப்படுத்துவதற்கு எவ்வளவு காலம் ஆகிறது?” என்ற கேள்வியை 2009ல் அவர்கள் கேட்டனர். ஒரு புதிய நடத்தை எப்போது தானாகவே நம்முள் ஊறிப் போகிறது என்பதற்கான விடையை அவர்கள் தேடிக் கொண்டிருந்தனர். ஒரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்கு உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளும்படியும், உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடிக்கும்படியும், தங்களுடைய முன்னேற்றத்தைக் கண்காணித்து வரும்படியும் மாணவர்கள் சிலரிடம் அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டனர். இச்சோதனையின் முடிவில், ஒரு புதிய பழக்கத்தை நாம் சுவீகரிப்பதற்கு சராசரியாக 66 நாட்கள் ஆகின்றன என்று கண்டறியப்பட்டது. சுலபமான நடத்தைகளைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்குக் குறைவான நாட்களும், கடினமானவற்றைப் பழக்கப்படுத்துவதற்குக் கூடுதல் நாட்களும் ஆயின. ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குவதற்கு 21 நாட்கள் தேவைப்படுவதாக சுயமுன்னேற்றப் பேச்சாளர்களும் எழுத்தாளர்களும் போதிக்கின்றனர், ஆனால் நவீன அறிவியல் அவர்களுடைய கருத்தோடு உடன்படவில்லை. சரியான பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு நேரம் ஆகும், எனவே விரைவில் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடாதீர்கள். எந்தப் பழக்கத்தை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முதலில் தீர்மானியுங்கள், பிறகு அதை வளர்த்தெடுக்கத்

தேவையான நேரத்தையும் ஒழுங்கையும் அதில் முதலீடு செய்யுங்கள்.

சாதனையில் ஒழுங்கின் பங்கு

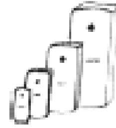


படம் 7 ஒரு புதிய நடத்தை ஒரு பழக்கமாக ஆகும்போது, அப்பழக்கத்தைப் பராமரிப்பதற்குக் குறைவான ஒழுங்கு போதும்.

ஒரு புதிய, நேர்மறையான பழக்கத்தை உருவாக்குவது கூடுதல் நன்மைகளைத் தருவதாக ஆஸ்திரேலிய ஆராய்ச்சியாளர்களான மெகன் ஓட்டெனும் கென் செங்கும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். வெற்றிகரமாக ஒரு நேர்மறைப் பழக்கத்தைத் தங்களுக்குள் வளர்த்தெடுத்துள்ள மாணவர்கள் சிலரை அவர்கள் ஆய்வு செய்தனர். அம்மாணவர்கள் குறைவான மன அழுத்தத்தைக் அனுபவித்ததையும், முன்பின் யோசிக்காமல் உடனடியாகச் செலவு செய்யும் போக்கு அவர்களிடம் குறைந்ததையும்,

நல்ல உணவுப் பழக்கங்களை அவர்கள் சுவீகரித்ததையும், தொலைக்காட்சி நேரத்தை அவர்கள் குறைத்துக் கொண்டதையும் அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். அதோடு, புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் ஆகியவையும் அம்மாணவர்களிடம் குறைந்தன. ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதற்குத் தேவையான ஒழுங்கை நீங்கள் தக்க வைத்துக் கொள்ளும்போது, அப்பழக்கம் சுலபமானதாக ஆவதோடு, மற்ற விஷயங்களைச்செய்வதும் சுலபமாக ஆகிறது. அதனால்தான், சரியான பழக்கங்களைக் கொண்டுள்ளவர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதுபோலத் தெரிகின்றனர். மிக முக்கியமான விஷயத்தை அவர்கள் தினமும் செய்கின்றனர். அதன் விளைவாக, மற்ற எல்லாமும் அவர்களுக்கு சுலபமானதாக ஆகிறது.

பெரிய யோசனைகள்



1. **ஒழுங்குடன்கூடிய ஒரு நபராக இருக்காதீர்கள்.** சக்திவாய்ந்த பழக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு நபராக இருங்கள். அப்பழக்கங்களை வளர்த்தெடுக்கத் தேவையான ஒழுங்கைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கடைபிடியுங்கள்.

2. **ஒரு நேரத்தில் ஒரு பழக்கத்தை வளர்த்தெடுங்கள்.** வெற்றி என்பது பல தொடர்ச்சியான நடவடிக்கைகளின் விளைவாகும். எவரொருவராலும் ஒரு நேரத்தில் ஒரேயொரு புதிய பழக்கத்தை மட்டுமே உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்கள் யாவரும் அளவு கடந்த சக்தியைக் கொண்டவர்கள் அல்லர். ஒருசில

முக்கியமான பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளத் தேவையான ஒழுங்கை அவர்கள் தங்களிடம் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளனர், அவ்வளவுதான். ஒவ்வொரு பழக்கமாக அவர்கள் சுவீகரித்துக் கொண்டபோது, காலப்போக்கில் அவர்கள் வெற்றியாளர்களாக ஆனார்கள்.

3. **ஒவ்வொரு பழக்கத்திற்கும் போதிய நேரத்தைக் கொடுங்கள்.** ஒரு பழக்கம் உங்களின் ஒரு பகுதியாக ஆகும்வரை அதனைப் பயிற்சி செய்வதற்குத் தேவையான ஒழுங்கைத் தொடர்ந்து கடைபிடியுங்கள். பழக்கங்கள் உருவாவதற்குச் சராசரியாக 66 நாட்கள் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு பழக்கத்தை சுவீகரித்துக் கொண்டவுடன், நீங்கள் அதை வலுப்படுத்துவதன்மீது கவனம் செலுத்தலாம் அல்லது இன்னொரு புதிய பழக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் செய்கின்ற காரியங்கள்தான் உங்களை உருவாக்குகின்றன என்பது உண்மை என்றால், சாதனை என்பது நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற ஒரு நடவடிக்கை அல்ல, மாறாக உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் நிலைப்படுத்திக் கடைபிடிக்கின்ற ஒரு பழக்கமாகும். ஒழுங்கின் சக்தியை உங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி, சரியான பழக்கங்களை உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அசாதாரணமான விளைவுகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

7 மன உறுதி நீங்கள் விரும்பும் நேரத்தில் வருகின்ற ஒன்றல்ல

“கிரேக்கப் புராணக் கதாநாயகன் ஒடிசஸ் தன் கப்பல் பயணத்தின் ஒரு கட்டத்தில் ‘சைரன்’ என்ற கற்பனைக் கடல்தேவதைகளைக் கடக்க வேண்டியிருந்தபோது, அவற்றின் தேவகானத்தைக் கேட்பதற்காகத் தன்னைக் கப்பலின் பாய்மரக் கம்பத்தில் கட்டி வைக்கும்படி தன் உதவியாளர்களிடம் கேட்டுக் கொண்டபோது, உண்மையிலேயே மனவலிமை எவ்வளவு பலவீனமானது என்பதை அவன் புரிந்து கொண்டான்.”

- பெட்ரீஷியா கோஹென்

ஒரு விஷயத்தை ஏன் வீணாகக் கடினமான வழியில் செய்ய வேண்டும்? அவசியமே இன்றி இரண்டு பாறைகளுக்கு நடுவே உள்ள குறுகலான இடைவெளியின் ஊடாக நீங்கள் நுழைந்து செல்வீர்களா? வேண்டுமென்றே உங்களுடைய ஒரு கையைப் பின்னால் கட்டிக் கொண்டு உங்கள் வேலைகளைச் செய்வீர்களா? நீங்கள் அப்படி நடந்து கொள்ள மாட்டீர்கள். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் தங்களையும் அறியாமல் தினமும் அப்படித்தான் செயல்படுகின்றனர். மன உறுதி என்பதன் உண்மையான பொருளை அறிந்து கொள்ளாமல், வெற்றிக்கும் மன உறுதிக்கும் நாம் முடிச்சுப் போடும்போது, நாம் நம்முடைய தோல்விக்கு வித்திடுகிறோம். நாம் அவ்வாறு செய்யத் தேவையில்லை.

மன உறுதியைப் பற்றிப் பேசப்படும்போது, “மனமிருந்தால் மார்க்கமுண்டு” என்ற கூற்று அடிக்கடிக் கூறப்படுகிறது. இது பலரைத் தவறாக வழிநடத்தியுள்ளது என்று கூறினால் அது மிகையல்ல. இதன் முழு அர்த்தத்தை

உணர்ந்து கொள்ளப் பல சமயங்களில் நாம் தவறிவிடுகிறோம். தனிப்பட்ட வலிமைக்கான மூலாதாரம் நம்முடைய மன உறுதிதான் என்று பரவலாக அங்கீகரிக்கப்பட்டாலும், வெற்றிக்கான முழுமையான தீர்வு அல்ல அது. வெறும் மன உறுதி மட்டும் இருந்தால் போதாது, ‘சரியான நேரம்’ என்ற ஓர் இன்றியமையாத அம்சமும் இருக்கிறது.

என் வாழ்வின் பெரும்பகுதியில் மன உறுதியைப் பற்றி நான் அவ்வளவாக சிந்தித்தது இல்லை. ஆனால் அதைப் பற்றி நான் எண்ணிப் பார்த்தபோது, அது என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்தது. ஒருவர் தன்னுடைய நடவடிக்கைகளைத் தீர்மானிப்பதற்குத் தன்னைத் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதற்கான திறன் என்பது ஒரு சக்திவாய்ந்த யோசனையாகும். பயிற்சியின் அடிப்படையில் அது அமையும்போது, அது ஒழுங்கு என்று அழைக்கப்படுகிறது.

என் மன உறுதியை என்னால் தூண்ட முடிந்தால், வெற்றி என் பக்கம் என்ற ஓர் எண்ணத்தை அது தோற்றுவிக்கிறது. ஆனால் நான் என் வெற்றிக்கான பாதையில் அடியெடுத்து வைத்தபோது, என்னிடம் எல்லா நேரங்களிலும் மன உறுதி இருக்கவில்லை என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அது என்னைப் பெரிதும் ஊக்கமிழக்கச் செய்தது. ஒரு கணம் நான் மன உறுதி கொண்டவனாக இருந்தேன், ஆனால் அடுத்தக் கணம் அது மாயமாய் மறைந்து போனது. அது தன் விருப்பப்படி வருவதும் போவதுமாக இருந்ததை நான் கண்டேன். முழு மன வலிமையையும் மன உறுதியையும் சுற்றி வெற்றியை உருவாக்க முனைந்தது எனக்குப் பலனளிக்கவில்லை. “என்னிடம் என்ன பிரச்சனை? நான் ஒரு தோல்வியாளனா?” என்ற கேள்விதான் முதலில் என் மனத்தில் முளைத்தது. எனக்குத் துளிகூட மன உறுதியோ அல்லது உள்ளார்ந்த வலிமையோ இல்லை என்பதுபோல எனக்குத் தோன்றியது. அதன் விளைவாக, நான் இன்னும் தீர்க்கமாகச் செயல்பட்டேன், இருமடங்கு அதிகமாக முயற்சித்தேன். இறுதியில் நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்தேன்.

மன உறுதி என்பது நீங்கள் விரும்பும் நேரத்தில் வரக்கூடிய ஒன்று அல்ல என்பதுதான் அது. என்னிடம் ஊக்கம் இருந்தது, ஆனால் நான் கூப்பிட்டக் குரலுக்கு ஓடிவர என் மன உறுதி தயாராகக் காத்திருக்கவில்லை. இது எனக்கு ஏமாற்றமளித்தது. ஏனெனில், என்னிடம் எப்போதும் மன உறுதி இருந்தது என்றும், நான் விரும்பிய நேரங்களில் அதை என்னால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்றும் நான் அனுமானித்திருந்தேன். ஆனால் என் எண்ணம் தவறு என்று நிரூபணமானது.

மன உறுதி என்பது உங்கள் அழைப்புக் குரல் கேட்டு எப்போதும் ஓடிவரும் என்பது ஒரு பொய்.

மன உறுதி முக்கியம் என்று பெரும்பாலான மக்கள் நம்புகின்றனர். ஆனால் அது நம்முடைய வெற்றிக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாதது என்பதைப் பலர் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிடுகின்றனர். மன உறுதி உண்மையிலேயே எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை வழக்கத்திற்கு மாறான ஓர் ஆய்வு வெளிப்படுத்தியது.

மன உறுதிக்கான ஒரு சோதனை

1960களின் பிற்பகுதியிலும் 1970களின் துவக்கத்திலும், ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் பிங் மழலையர் பள்ளியைச் சேர்ந்த நான்கு-வயதுக் குழந்தைகளைக் கொண்டு ஆராய்ச்சியாளர் வால்டர் மிஷெல் ஒரு சோதனையைத் துவக்கினார். அது ஒரு ‘கொடுமையான’ சோதனை. 500க்கும் அதிகமான குழந்தைகளை அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் தாங்களாகவே முன்வந்து இச்சோதனையில் பங்கு கொள்ளச் செய்தனர். இச்சோதனைக்கு ‘மார்ஷ்மெலொ சோதனை’ என்று பெயர். மன உறுதி குறித்த ஒரு சுவாரசியமான கண்ணோட்டத்தை இது நமக்குக் கொடுக்கிறது.

அச்சோதனையில் பங்கு கொண்ட குழந்தைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மார்ஷ்மெலோ என்ற ஓர் இனிப்புப் பண்டம் வழங்கப்பட்டது. பிறகு அந்த ஆராய்ச்சியாளர்

அக்குழந்தைகளிடம், "நான் இப்போது இந்த இடத்தைவிட்டுப் போக போகிறேன். பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து மீண்டும் நான் இங்கு வருவேன். நீங்கள் அதுவரை உங்கள் கைகளில் உள்ள மார்ஷ்மெலோவைச் சாப்பிடாமல் அப்படியே வைத்திருந்தால், நான் உங்களுக்கு இன்னொரு மார்ஷ்மெலோவைத் தருவேன். உங்களிடம் இருக்கும் இனிப்பை இப்போதே நீங்கள் சாப்பிட்டுவிட்டால், இரண்டாவது இனிப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்காது" என்று கூறினார். விதிமுறைகளைக் கேட்ட உடனேயே பல குழந்தைகள் அச்சோதனையிலிருந்து விலகிக் கொண்டனர். வெறும் பத்துக் குழந்தைகள் மட்டுமே எஞ்சியிருந்தனர்.

மீதமிருந்த குழந்தைகள் தங்களிடமிருந்த மார்ஷ்மெலோவைச் சாப்பிட முடியாமல் பரிதாபமாகக் காத்திருந்தனர். மார்ஷ்மெலோவைச் சாப்பிடுவதற்கான ஆவலைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்காக அவர்கள் பல உத்திகளை முயற்சித்துப் பார்க்கத் தொடங்கினர். சிலர் தங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டனர், சிலர் தங்கள் தலைமுடியை இழுத்து விளையாடத் தொடங்கினர், சில தங்கள் முகங்களை வேறு பக்கமாகத் திருப்பிக் கொண்டனர், சிலர் வெறுமனே தங்கள் மார்ஷ்மெலோவை முகர்ந்து பார்த்துக் கொண்டும் தொட்டுப் பார்த்துக் கொண்டும் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டும் காத்திருந்தனர். இறுதியில், அவர்களில் மூன்று குழந்தைகள் மட்டுமே அந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் திரும்பி வரும்வரை தங்கள் தின்பண்டத்தைச் சாப்பிடாமல் அப்படியே வைத்திருந்தனர். மீதி ஏழு குழந்தைகளும் வெறும் மூன்று நிமிடங்கள் தாக்குப்பிடித்தனர், அவ்வளவுதான். தாமதமான வெகுமதிக்காகக் காத்திருப்பதற்குப் பெரும்பாலான குழந்தைகள் மிகவும் சிரமப்பட்டனர் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. மன உறுதி இங்கு பற்றாக்குறையாக இருந்தது.

மார்ஷ்மெலோ சோதனையில் ஒரு குழந்தை பெறும் வெற்றியோ அல்லது தோல்வியோ அதன் எதிர்காலத்தைப்

பற்றி என்ன கூறும் என்று அச்சோதனையின் துவக்கத்தில் யாரும் எதுவும் அனுமானிக்கவில்லை. அந்த உள்நோக்கு மெல்ல மெல்ல வெளிவந்தது. அடுத்த ஒருசில ஆண்டுகளாக மிஷெல் அக்குழந்தைகளைக் கண்காணித்து வந்ததன் அடிப்படையில், அவர் ஓர் உண்மையைக் கண்டறிந்தார். இரண்டாவது இனிப்புக்காகக் காத்திருந்த குழந்தைகள் இப்போது அதிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தனர் என்பதுதான் அது.

1981லிருந்து அவர் அக்குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை ஆய்வு செய்யத் தொடங்கினார். கல்விரீதியாகவும் சமூகரீதியாகவும் அவர்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தனர் என்பதைக் கண்டறிய அவர்களைப் பற்றிய ஆவணப் பதிவுகளையும் அவர்களிடம் எழுத்துபூர்வமாகக் கேட்கப்பட்டக் கேள்விகளுக்கு அவர்கள் அளித்த விடைகளையும் அவர் ஆய்வு செய்தார். அவருடைய உள்ளுணர்வு கூறியது சரியாக இருந்தது. மன உறுதி, அதாவது, வெகுமதிக்காகக் காத்திருப்பதற்கான திறன் எதிர்கால வெற்றிக்கான ஒரு மாபெரும் அறிகுறியாகும். அடுத்த முப்பதாண்டு காலமாக, மிஷெலும் அவருடைய சக ஆராய்ச்சியாளர்களும் ‘தாமதமான வெகுமதி’ பற்றிய எண்ணற்ற ஆய்வுக் கட்டுரைகளை வெளியிட்டனர். வெகுமதிக்காகக் காத்திருப்பதற்கான திறன் படைத்தவர்கள் படிப்பில் சிறந்து விளங்கினர், அவர்கள் தங்களைப் பற்றி மிகுந்த சுயமதிப்பைக் கொண்டிருந்தனர், மன அழுத்தத்தை அவர்கள் சிறப்பாகக் கையாண்டனர். மறுபுறம், வெகுமதிக்காகக் காத்திருக்க முடியாமல் இருப்பவர்கள், அளவுக்கதிகமான உடல் பருமன் கொண்டவர்களாக ஆவதற்கும், பின்னாளில் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவதற்குமான வாய்ப்புகள் அதிகமாக உள்ளன. “காத்திருப்பவர்களுக்கு எல்லாம் கைகூடும்” என்ற கூற்று உண்மைதான் போலும்.

மன உறுதி மிகவும் முக்கியமானது. எனவே, அதைத் திறம்படப் பயன்படுத்துவதற்குப் பெரும் முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, மன உறுதி

நாம் கூப்பிட்டவுடன் ஓடிவரக்கூடிய ஒன்றாக இல்லாமல் இருப்பதால், அதைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் முதலில் அதைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்க வேண்டும். "காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக் கொள்" என்பதுபோல, மன உறுதியும் சரியான காலநேரம் பற்றிய ஒரு விஷயமாகும். நீங்கள் மனம் வைத்தால் விஷயங்கள் உங்கள் விருப்பப்படி நடந்தேறும்.

புதுப்பிக்கப்படக்கூடிய ஆற்றல்

உங்கள் அலைபேசியில் அதன் பேட்டரி சக்தி எவ்வளவு தூரம் என்பதை உணர்த்துகின்ற கோடுகள்தான் உங்கள் மன உறுதி என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் காலையில் நீங்கள் முழு சார்ஜுடன் துவக்குகிறீர்கள். அன்றைய பொழுது செல்லச் செல்ல, உங்கள் மன உறுதியை நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும் அந்த சார்ஜ் குறைகிறது. எனவே, உங்கள் பச்சைக் கோடு சுருங்கும்போது, உங்கள் மன உறுதியும் சுருங்குகிறது. பிறகு அந்தப் பச்சைக் கோடு சிவப்புக் கோடாக மாறும்போது, உங்கள் மன உறுதி முற்றிலும் காலியாகிவிடுகிறது. மன உறுதிக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு பேட்டரி சக்தி மட்டுமே உள்ளது. ஆனால் அதை உங்களால் ரீசார்ஜ் செய்ய முடியும். அதாவது, அது மட்டுப்படுத்தப்பட்டது என்றாலும், அதை உங்களால் புதுப்பிக்க முடியும். உங்களிடம் குறைவான மன உறுதியே இருப்பதால், நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறும் ஒவ்வொரு முறையும், பின்னர் நீங்கள் தோற்பதற்கான ஒரு பெரிய வாய்ப்பு உருவாக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், இப்போது முன்பைவிடக் குறைவான மன உறுதியே உங்களிடம் உள்ளது.

மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வளங்கள் முறையாகக் கையாளப்பட வேண்டும் என்பதை எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்கின்றனர், ஆனால் மன உறுதியும் அதில் ஒன்று என்பதை நாம் உணரத் தவறிவிடுகிறோம். வற்றாத மன உறுதி நம்மிடம் இருப்பதுபோல நாம் நடந்து கொள்கிறோம். அதன்

விளைவாக, உணவு மற்றும் உறக்கத்தைப்போல நாம் முறையாகக் கையாள வேண்டிய ஒரு தனிப்பட்ட வளம் அது என்று நாம் கருதுவதில்லை. இது அடிக்கடி நம்மை நெருக்கடி நிலைக்குள் தள்ளிவிடுகிறது. ஏனெனில், எப்போது மன உறுதி அதிகமாக நமக்குத் தேவைப்படுகிறதோ, அப்போது அது காணாமல் போய்விடுகிறது.

நம்முடைய மன உறுதி அதிக நேரம் நிலைப்பதில்லை என்பதை ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியரான பாபா ஷிவ்வின் ஆராய்ச்சி நமக்குக் காட்டுகிறது. இளநிலைப் பட்டப்படிப்பு மாணவர்கள் 165 பேரை அவர் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தார். ஓர் இரண்டு-இலக்க எண்ணையோ அல்லது ஏழு-இலக்க எண்ணையோ மனப்பாடம் செய்யும்படி அவர் அவர்களிடம் கேட்டுக் கொண்டார். சுமாரான அறிவுத்திறன் கொண்ட ஒரு நபருக்குச் சாத்தியப்படக்கூடிய ஒரு செயல்தான் இது. தேவையான அளவு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்படி அவர்களிடம் கூறப்பட்டது. அவர்கள் தங்கள் எண்களுடன் தயாராக இருந்தபோது, அவர்கள் இன்னோர் அறைக்குச் சென்று, தாங்கள் நினைத்திருந்த எண்ணை அங்கு நினைவுகூர வேண்டும் என்று அவர்களிடம் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவர்கள் அந்த அறைக்குச் செல்லும் வழியில், அந்த ஆய்வில் கலந்து கொண்டதற்காக அவர்களுக்குச் சிற்றுண்டி வழங்கப்பட்டது. ஒரு சாக்லேட் கேக், ஒரு கிண்ணம் நிறையப் பழத்துண்டுகள் ஆகிய இரண்டில் அவர்கள் எதை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று அவர்களிடம் கூறப்பட்டது. ஏழு-இலக்க எண்ணை மனப்பாடம் செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்பட்ட மாணவர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிக அளவில் சாக்லேட் கேக்கையே தேர்ந்தெடுத்தனர். அறிவுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு சிறு கூடுதல் சுமை, ஒரு புத்திசாலித்தனமான தேர்ந்தெடுப்பை மேற்கொள்வதிலிருந்து அவர்களைத் தடுக்கப் போதுமானதாக இருந்தது.

அப்பரிசோதனையின் முடிவுகள் அதிர்ச்சியளிப்பவையாக இருந்தன. நாம் நம் மனத்தை

எவ்வளவு அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறோமோ, நம்மிடம் அவ்வளவு குறைவான மன சக்தியே இருக்கிறது. மன உறுதி என்பது விரைவில் களைத்துப் போய் ஓய்வு தேவைப்படுகின்ற ஒரு தசையைப் போன்றது. அது நம்புதற்கரிய சக்தி வாய்ந்தது, ஆனால் அது நீண்ட நேரம் நீடிப்பதில்லை. 2009ல் 'பிரிவென்ஷன்' பத்திரிகையில் கேத்லீன் வோஸ் இவ்வாறு எழுதினார்: "மன உறுதி என்பது உங்கள் காரில் உள்ள பெட்ரோலைப் போன்றது. சபலம் ஏற்படுத்துகின்ற ஒன்றுடன் நீங்கள் மல்லுக்கு நிற்கும்போது, நீங்கள் சிறிதளவு மன உறுதியைச் செலவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக எதிர்க்கிறீர்களோ, உங்கள் மன உறுதி அவ்வளவு வேகமாகக் குறைகிறது. இறுதியில், அது முற்றிலும் காலியாகிவிடுகிறது." உண்மையில், கூடுதலாக ஐந்து இலக்கங்கள் நம்முடைய மன உறுதியை முற்றிலுமாகக் கரைத்துவிடப் போதுமானவையாக இருக்கின்றன.

தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வதற்கு நமக்கு மன உறுதி அவசியம். அதே நேரம், நாம் உண்ணுகின்ற உணவும் நம்முடைய மன உறுதியைத் தீர்மானிப்பதில் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

சிந்தனைக்கு விருந்து

நம்முடைய உடலின் எடையில் ஐம்பதில் ஒரு பங்கு மூளையினுடையது. ஆனால் நம்முடைய ஆற்றலுக்காக நாம் எரிக்கின்ற கலோரிகளில் ஐந்தில் ஒரு பங்கை அது எடுத்துக் கொள்கிறது. உங்கள் மூளையை ஒரு கார் என்று நினைத்துக் கொண்டால், மைலேஜைப் பொருத்தவரை அது ஒரு ஹம்மர் காராக இருக்கும். பிரக்ஞையோடு நாம் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளில் பெரும்பாலானவை நம்முடைய முன்மூளையின் மேற்பட்டையில்தான் நிகழ்கின்றன. ஒருமித்த கவனக்குவிப்பு, குறுகியகால நினைவுகளைக் கையாளுதல், பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் போன்ற அனைத்துக்கும் மூளையின் இப்பகுதிதான் பொறுப்பு.

நம்மை மனிதர்களாக இயங்கச் செய்வதே இதுதான். நம்முடைய கட்டுப்பாட்டிற்கும் மன உறுதிக்குமான மையம் இதுதான்.

நான் உங்களுக்கு ஒரு சுவாரசியமான விஷயத்தைக் கூற விரும்புகிறேன். ‘கடைசியில் உள்ளே செல்வது முதலில் வெளியேறுகிறது’ என்ற கோட்பாடு நம் தலைக்குள் வெகுவாகச் செயலில் உள்ளது. நம்முடைய மூளையின் எந்தப் பகுதிகள் சமீபத்தில் உருவாகியுள்ளனவோ, வளப் பற்றாக்குறை ஏற்படும்போது அப்பகுதிகள்தான் முதலில் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றன. சுவாசத்தைச் சீராக்கி முறைப்படுத்துவதற்கும், நம்முடைய நரம்புச் செயல்பாடுகளுக்கும் காரணமான, நன்றாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ள பழைய பகுதிகள்தான் நம்முடைய ரத்த ஓட்டத்திலிருந்து தமக்குத் தேவையானவற்றை முதலில் பெற்றுக் கொள்கின்றன. நாம் ஒரு வேளை சாப்பாட்டைத் தவறவிட்டாலும் இப்பகுதிகளுக்கு அதனால் பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், நம்முடைய முன்மூளையின் மேற்பட்டை வெகுவாக பாதிக்கப்படுகிறது. உணவு இல்லாவிட்டால் இது மிகவும் அவதியுறும்.

இது ஏன் முக்கியம் என்பதற்கான காரணங்களை நவீன ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன. 2007ல் ‘ஜர்னல் ஆஃப் பெர்சனாலிடி அன்ட் சோஷியல் சைக்காலஜி’ என்ற பத்திரிகையில் இடம்பெற்ற ஒரு கட்டுரையில், ஊட்டச்சத்து மற்றும் மன உறுதியின் தாக்கம் பற்றிய ஒன்பது தனித்தனி ஆய்வுகள் விரிவாக விளக்கப்பட்டிருந்தன. ஓர் ஆய்வில், மன உறுதியை உள்ளடக்கிய அல்லது உள்ளடக்காத வேலைகளை, அந்த ஆய்வில் பங்கு கொண்டவர்களுக்கு அதன் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒதுக்கினர். ஒவ்வொரு வேலைக்கு முன்பாகவும் அந்த வேலை முடிந்த பிறகும் அப்பரிசோதனையில் பங்கு கொண்டவர்களின் ரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் அளவிடப்பட்டன. மன உறுதியைப் பயன்படுத்தி அந்த வேலைகளைச் செய்த நபர்களுடைய ரத்த ஓட்டத்தில் இருந்த சர்க்கரை அளவு கணிசமாகக் குறைந்தது. இன்னோர் ஆய்வில், மன உறுதியைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்பட வேண்டிய சில வேலைகள்

இரண்டு குழுவினருக்குக் கொடுக்கப்பட்டன. அவர்கள் ஒரு வேலையைச் செய்து முடித்துவிட்டு இன்னொரு வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக, ஒரு குழுவினருக்கு உண்மையான சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் கொடுக்கப்பட்டது. இன்னொரு குழுவினர் பருகுவதற்குச் செயற்கைச் சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் கொடுக்கப்பட்டது. இந்த இரண்டாவது குழுவினர் தங்களுடைய அடுத்த வேலையில் முதல் குழுவினர் செய்த தவறுகளைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகத் தவறுகளைச் செய்தனர்.

எனவே, மன உறுதி என்பது ஒரு மனத் தசை என்றும், அது விரைவாகத் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதில்லை என்றும் அந்த ஆய்வுகள் முடிவாகத் தெரிவித்தன. ஒரு வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் மன உறுதியைப் பயன்படுத்தினால், அதை நீங்கள் புதுப்பித்துக் கொண்டால் தவிர, அடுத்த வேலையைச் செய்வதற்கு உங்களிடம் குறைவான சக்தியே இருக்கும். நாம் நம்மால் இயன்றவரை சிறப்பாகச் செயல்பட வேண்டும் என்றால், நாம் நம்முடைய மனத்திற்குத் தீனி கொடுக்க வேண்டும். சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட்டுகள், புரதங்கள் போன்ற, மெதுவாகவும் சீராகவும் நம்முடைய ரத்தச் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கின்ற உணவுப் பதார்த்தங்களைத்தான் மிக உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்கின்றனர். நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுதான் உங்களை உருவாக்குகிறது என்பது முற்றிலும் உண்மை.

முந்தைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் அமையும் தீர்மானங்கள்

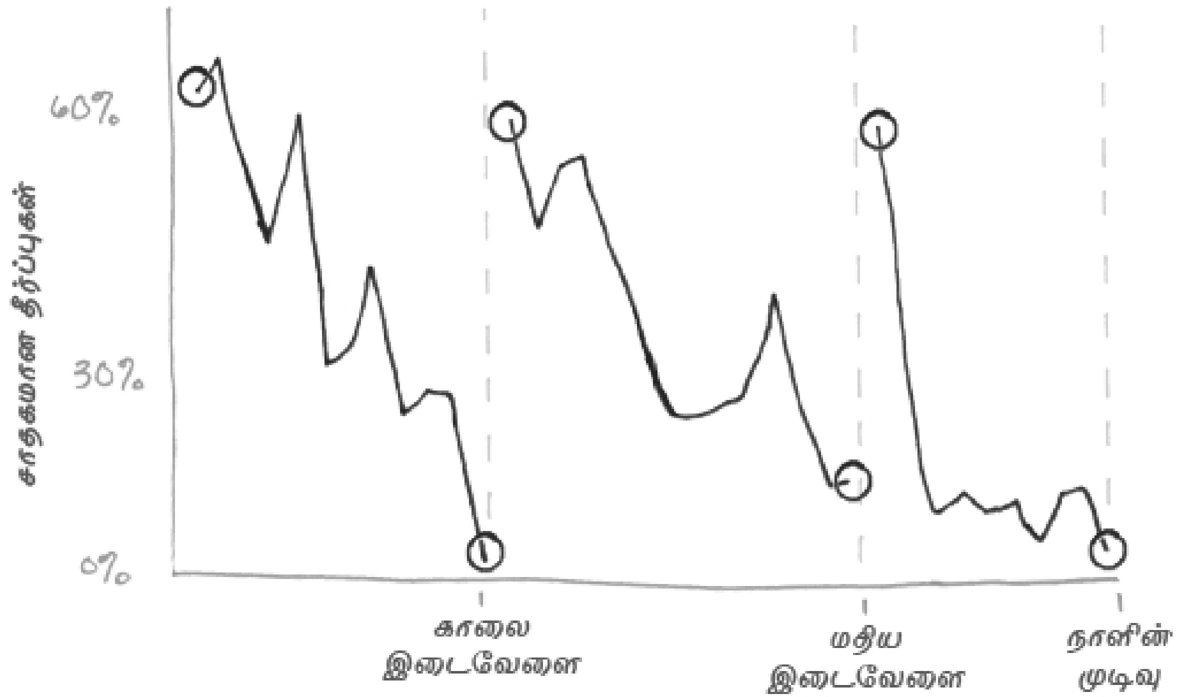
நம்முடைய மன உறுதி அடிமட்டத்தைத் தொடும்போது, நம்முடைய முந்தைய அனுபவங்களின் அடிப்படையில் நாம் தீர்மானங்கள் மேற்கொள்கிறோம். இது நாம் சந்திக்கின்ற ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாகும். கலிபோர்னியாவிலுள்ள ஸ்டான்ஃபோர்டு பிசினஸ் கல்லூரியைச் சேர்ந்த ஜோனதன் லீவாவ், பென் குரியான் பல்கலைக்கழகத்தைச்

சேர்ந்த லியோரா பெஸ்ஸோ, ஷாய் டான்சிகர் ஆகிய மூன்று ஆராய்ச்சியாளர்களும் இந்த விவகாரத்தை ஆய்வு செய்வதற்கு ஒரு நூதனமான வழியைக் கண்டுபிடித்தனர். இஸ்ரேல் நாட்டின் பரோல் சிஸ்டத்தின்மீது மன உறுதி ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கத்தை அவர்கள் தீவிரமாக ஆய்வு செய்யத் தொடங்கினர்.

பரோல் கொடுப்பது தொடர்பான 1,112 நீதிமன்ற வழக்கு விசாரணைகளை அவர்கள் ஆய்வு செய்தனர். பத்து மாதங்களுக்குள் அந்த அனைத்து விசாரணைகளும் நடைபெற்றாக வேண்டும் என்று கூறப்பட்டு, எட்டு நீதிபதிகள் அதற்காக நியமிக்கப்பட்டனர் (அந்தக் குறிப்பிட்டக் காலகட்டத்தில் இஸ்ரேலின் மொத்தப் பரோல் கோரிக்கைகளில் 40 சதவீதம் அது) நீதிபதிகள் வேகவேகமாக அந்த விசாரணைகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தனர். அவர்கள் ஒவ்வொரு விசாரணைக்குப் பிறகும் ஆறே நிமிடங்களில் தீர்ப்பு வழங்க வேண்டியிருந்தது. தினமும் 14 - 35 கோரிக்கைகள் விவாதிக்கப்பட்டன. காலை நேரத்தில் ஒரு சிறு இடைவேளையும் மதிய உணவு இடைவேளையும் தவிர அந்த நீதிபதிகளுக்கு வேறு எந்த ஓய்வும் கிடைக்கவில்லை. தங்களை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் தங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டிக் கொள்வதற்கும் அவர்களுக்கு நேரம் இருக்கவில்லை. காலை வேளைகளிலும் இடைவேளைகளுக்குப் பிறகும் நடைபெற்ற விசாரணைகளில் 65 சதவீதக் கைதிகளுக்குப் பரோல் கொடுக்கப்பட்டது. பிறகு ஒவ்வொரு செஷனும் முடியும் நேரத்தில், கிட்டத்தட்ட யாருக்கும் பரோல் கொடுக்கப்படவில்லை (8வது படத்தைப் பார்க்கவும்).

தொடர்ந்து தீர்ப்பு வழங்கிக் கொண்டே இருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய மன உளைச்சல்தான் பரோல் கோரிக்கைகள் விஷயத்தில் மேற்கூறப்பட்ட முடிவுகளுக்குக் காரணமாக இருந்திருக்க வேண்டும். பரோலுக்கு விண்ணப்பிக்கின்றவர்களைப் பொருத்தவரையும் பொதுமக்களைப் பொருத்தவரையும் இவை மிகப் பெரிய தீர்மானங்கள். நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து வழக்கு

விசாரணைகளை நடத்துவதற்குத் தீவிர கவனக்குவிப்பு அவசியமாகிறது. ஆனால் நீதிபதிகளின் ஆற்றல் படிப்படியாக முழுதாகச் செலவாகிவிடும்போது, அவர்களுடைய மனம் களைத்துவிடுகிறது. எனவே, தங்களுடைய ‘வழக்கமான தீர்ப்புக்கு’ அவர்கள் போய்விடுகின்றனர். தங்களுக்குப் பரோல் கிடைத்துவிடும் என்று நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கின்ற கைதிகளை இது பாதிக்கிறது. பரோல் விஷயத்தில் ஒரு நீதிபதியின் வழக்கமான தீர்ப்பு ‘இல்லை’ என்பதாகத்தான் இருக்கும். மன உறுதி குறைவாக இருக்கும்போதும், சந்தேகம் தலைதூக்கும்போதும், கைதிகளுக்குப் பரோல் மறுக்கப்படுகிறது.



படம் 8 நல்ல தீர்மானங்களுக்கு அறிவுக்கூர்மையையும் நடைமுறைப் புரிதல்களையும்விட மேலான ஒன்று தேவை

நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இல்லாவிட்டால், உங்களுடைய வழக்கமான போக்கு உங்களைக்கூடக் குற்றவாளியாக ஆக்கிவிடக்கூடும்.

நம்முடைய மன உறுதி முழுவதுமாகச் செலவாகிவிடும்போது, நம்முடைய வழக்கமான போக்கிற்கு நாம் போய்விடுகிறோம். இது பின்வரும் கேள்விக்கு இட்டுச் செல்கிறது: “உங்களுடைய வழக்கமான போக்குகள் எவை?” உங்கள் மன உறுதி வேகமாகக் குறைந்து கொண்டிருக்கும்போது கொறிப்பதற்கு நீங்கள் கேரட்டுகளைச் தேர்ந்தெடுப்பீர்களா அல்லது சிப்ஸைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்களா? உங்கள் கைவசம் உள்ள வேலையின்மீது நீங்கள் ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவீர்களா அல்லது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் இடையூறுக்கு பலியாவீர்களா? உங்கள் மன உறுதி குறைந்து கொண்டிருக்கின்ற நேரத்தில் நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலை ஒன்றைச் செய்து கொண்டிருந்தால், அந்த வேலையை நீங்கள் எவ்வளவு வெற்றிகரமாகச் செய்து முடிப்பீர்கள் என்பதை உங்களுடைய வழக்கமான போக்குதான் தீர்மானிக்கிறது. பெரும்பாலும் அது சராசரிக்குக் குறைவான தரத்துடன்தான் இருக்கும்.

முக்கியமான விஷயத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள்

நாம் நம்முடைய மன உறுதியை இழப்பதற்குக் காரணம் நாம் அதைப் பற்றி சிந்திப்பது அல்ல, மாறாக, அதைப் பற்றி நாம் சிந்திக்காமல் இருப்பதுதான். மன உறுதி வரும், போகும் என்பதை நாம் அங்கீகரிக்க மறந்துவிடுவதால், நாம் அதை அதன் போக்கில் விட்டுவிடுகிறோம். அதைப் பிரக்ஞையோடு தினமும் பாதுகாப்பதற்கு பதிலாக, அது நம்மிடமிருந்து நழுவிச் செல்ல நாம் அனுமதித்துவிடுகிறோம்.

சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். மன உறுதி என்பது பல்வேறு அளவுகளில் இருக்கிறது. அலைபேசியின் பேட்டரி சக்தியைக் காட்டுகின்ற கோடுகள் பச்சை நிறத்திலிருந்து சிவப்பு நிறத்திற்கு மாறுவதைப்போல, மன உறுதியையும் மன உறுதியின்மையையும் நாம் அனுபவிக்கிறோம்.

பெரும்பாலான மக்கள் தங்களுடைய மிக முக்கியமான சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு இந்த மன உறுதியின்மையைச் செயலில் இறக்குகின்றனர். அந்த மன உறுதியின்மைதான் அந்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதைக் கடினமானதாக ஆக்குகிறது என்பதை அவர்கள் உணரத் தவறிவிடுகின்றனர். மன உறுதி என்பது செலவாகின்ற ஒரு வளம் என்று நினைக்கவும், முக்கியமான விஷயங்களுக்காக அதை பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வைக்கவும், அது குறைவாக இருக்கும்போது அதை மீண்டும் புதுப்பிக்கவும் நாம் தவறும்போது, வெற்றிக்கான மிகக் கடினமாக பாதையில் நாம் அடியெடுத்து வைக்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

அப்படியென்றால், மன உறுதியை நமக்குப் பலனளிக்கும் விதத்தில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? நீங்கள் அதைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள். அதன்மீது கவனம் செலுத்துங்கள். அதற்கு மதிப்புக் கொடுங்கள். உங்கள் மன உறுதி உச்சத்தில் இருக்கும்போது, உங்களுக்கு உண்மையிலேயே எது முக்கியமோ அதைச் செய்வதற்கு அந்த நேரத்தில் முன்னுரிமை கொடுங்கள்.

எது உங்கள் மன உறுதிக்குச் சுமை கூட்டுகிறது

- புதிய பழக்கங்களை நிலைப்படுத்துதல்
- கவனச்சிதறல்களைக் களைதல்
- சபலத்தை எதிர்த்தல்
- உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- மூர்க்கத்தனத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுதல்
- உணர்ச்சித் தூண்டல்களை அடக்கி வைத்தல்
- சோதனைகளில் பங்கு கொள்ளுதல்
- மற்றவர்கள் மெச்சும்படி நடந்து கொள்ள முயற்சித்தல்

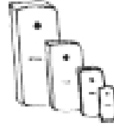
- பயத்தைக் கையாளுதல்
- உங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒன்றைச் செய்தல்
- குறுகியகால வெகுமதிகளுக்கு பதிலாக நீண்டகால வெகுமதிகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

நம்முடைய மன உறுதியைக் குறைக்கின்ற அனைத்து விதமான நடவடிக்கைகளிலும் நம்மையும் அறியாமல் தினமும் நாம் ஈடுபடுகிறோம். நம்முடைய கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும், நம்முடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும், அல்லது நம்முடைய இலக்குகளை அடைவதற்காக நம்முடைய நடத்தையை மாற்றிக் கொள்வதற்கும் நாம் தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளும்போது நம்முடைய மன உறுதி காலியாகிவிடுகிறது. ஒரு கூரான ஆயுதத்தைக் கொண்டு நம்முடைய கேஸ் குழாயில் ஒரு பெரிய துளையிடுவதைப் போன்றது அது. விரைவில் நம்முடைய மன உறுதி எல்லாத் திசைகளிலும் கசியத் தொடங்கியிருக்கும். நம்முடைய முக்கியமான வேலைக்கு நம்மிடம் அது எள்ளளவுகூட மிஞ்சியிருக்காது. எனவே, இன்றியமையாத பிற வளங்களைப்போலவே மன உறுதியும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாக இருப்பதால், அதை நாம் முறையாகக் கையாள வேண்டும்.

மன உறுதி என்று வரும்போது, சரியான காலநேரம்தான் எல்லாமே. சரியான காரியத்தை நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் மன உறுதி முழு வலிமையுடன் இருப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். எதுவும் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்க நீங்கள் அனுமதிக்கக்கூடாது. பிறகு, நீங்கள் செய்துள்ள வேலைக்கு மேலும் உதவுவதற்காகவோ அல்லது அதற்கு ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காகவோ போதுமான மன உறுதி அன்றைய எஞ்சிய நாள் முழுவதற்கும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும். நீங்கள் வெற்றி பெறுவதற்கு இவ்வளவு மன உறுதி இருந்தால் போதும். எனவே, தினமும் நீங்கள் லாபங்களை அறுவடை செய்ய

விரும்பினால், அன்றைய தினம் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான வேலையை உங்கள் மன உறுதி காலியாவதற்கு முன்பாகச் செய்து முடித்துவிடுங்கள். உங்களுடைய சுயகட்டுப்பாட்டு அன்றைய தினம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும் என்பதால், அது முழு வலிமையோடு இருக்கும்போதே உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையை அதைப் பயன்படுத்திச் செய்து முடித்துவிடுவது நல்லது.

பெரிய யோசனைகள்



1. **உங்கள் மன உறுதியைச் சிதறவிடாதீர்கள்.** தினமும் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மன உறுதிதான் உங்களுக்கு இருக்கிறது. எனவே, எது மிகவும் முக்கியம் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதைச் செய்வதற்கு உங்கள் மன உறுதியைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. **உங்களுடைய ஆற்றலின் அளவைக் கண்காணியுங்கள்.** உங்கள் மன உறுதி உச்சத்தில் இருக்க வேண்டும் என்றால், அதற்குத் தேவையான ஆற்றல் கொடுக்கப்பட வேண்டும். உங்கள் மூளைக்குத் தேவையான உணவைக் கொடுக்காமல் இருப்பதன் மூலம் உங்களுக்கு மிக முக்கியமான வேலையைக் காவு கொடுத்துவிடாதீர்கள். ஒவ்வொரு வேளையும் சரியான உணவைச் சரியான அளவில் சாப்பிடுங்கள்.

3. **உங்கள் வேலைக்கான நேரத்தைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.** ஒவ்வொரு நாளும், உங்கள் மன உறுதி உச்சத்தில் இருக்கும் நேரத்தில், எது மிகவும் முக்கியமான வேலையோ

அதை முதலில் செய்து முடித்துவிடுங்கள். அப்போது நீங்கள் உச்சபட்ச வெற்றியை அடைவீர்கள்.

உங்கள் மன உறுதியை எதிர்த்து அதனோடு மல்லுக்கு நிற்காதீர்கள். அதைச் சுற்றி உங்களுடைய நாட்களைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு அது தன்னுடைய பங்கைச் செய்ய அனுமதியுங்கள். உங்கள் மன உறுதி நீங்கள் கூப்பிடும் நேரத்தில் வராமல் போகலாம், ஆனால் மிக முக்கியமான வேலைகளைச் செய்து முடிப்பதற்கு அதை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது, அதை எப்போதும் நீங்கள் நம்பலாம்.

8 ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கை

“உண்மை என்னவென்றால், சமநிலை என்பது ஒரு மிகப் பெரிய பொய். அது அடையப்பட முடியாத ஒரு கனவு. வேலைக்கும் வாழ்க்கைக்கும் இடையேயான சமநிலை என்பது சாத்தியமற்றது என்பதோடு, வேதனையூட்டுகின்ற மற்றும் அழிவுபூர்வமான ஒன்றுமாகும்.”

- கீத் ஹேமன்ட்ஸ்

எதுவுமே முழுமையான சமநிலையை அடைவதில்லை. ஒரு ‘சமநிலையான வாழ்க்கை’ என்பது ஒரு மாயை. அது ஒரு தவறான கோட்பாடு. ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள், எந்தவிதச் சிந்தனையும் இன்றி, அதை மதிப்பு வாய்ந்த ஒன்றாகவும் அடையப்படக்கூடிய ஓர் இலக்காகவும் கருதுகின்றனர். ஆனால் ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கை என்பது ஒரு பொய். சமநிலை இருந்தால் நன்றாகத்தான் இருக்கும், ஆனால் அது யதார்த்தமானது அல்ல. சமநிலை என்ற ஒன்று இல்லவே இல்லை.

இதைப் புரிந்து கொள்வதும் நம்புவதும் கடினம்தான். ஏனெனில், “எனக்கு அதிகச் சமநிலை வேண்டும்” என்பதுதான் நாம் அடிக்கடிப் புலம்பும் விஷயம். நம் வாழ்வில் நம்மிடம் இல்லாதவை குறித்த நம்முடைய புலம்பல் அது. சமநிலை பற்றி நாம் அதிகமாகக் கேள்விப்படுவதால், நம் வாழ்வில் நாமும் அதைத் தேடிச் செல்ல வேண்டும் என்று நாமாகவே அனுமானித்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அது சரியல்ல. குறிக்கோள், அர்த்தம், முக்கியத்துவம் ஆகியவைதான் ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்புகின்றன. நீங்கள் இவற்றை அடைவதை நோக்கிச் செயல்படும்போது,

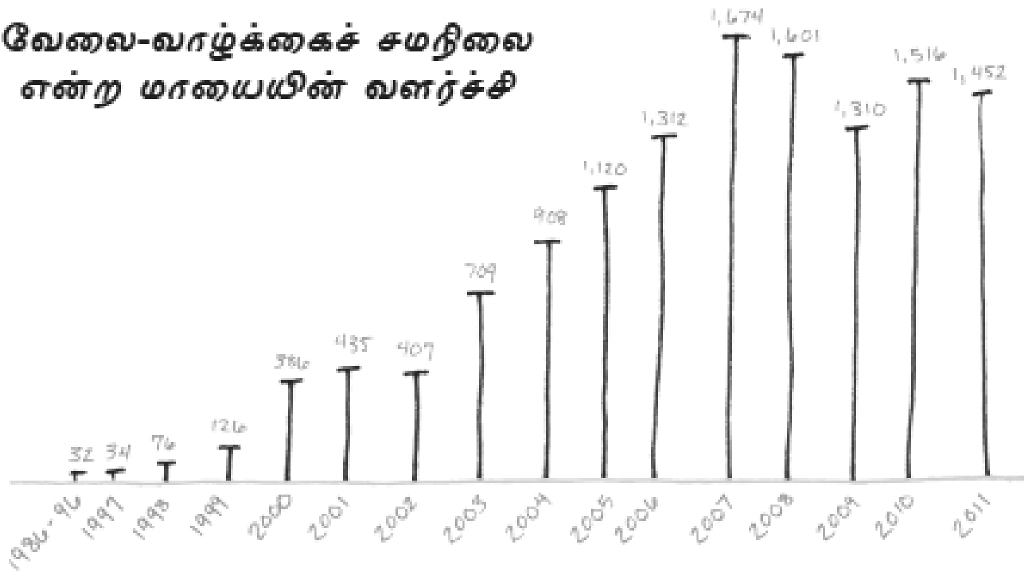
சமநிலை அங்கு இருக்க வாய்ப்பில்லை. நீங்கள் உங்கள் முன்னுரிமைகளை நிறைவேற்றுவதை நோக்கிச் செயல்படும்போது நீங்கள் எப்போதும் மும்முரமாக இருப்பீர்கள். வாழ்க்கையில் எது முக்கியமோ அதற்கு உங்களால் நேரம் ஒதுக்க முடிந்தால், அது ஒரு சமநிலையை உருவாக்குவதற்கான ஒரு நடவடிக்கை என்று கூறலாம். நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், ஒருமித்த கவனக்குவிப்பும் நேரமும் அதற்குத் தேவை. ஒரு விஷயத்திற்கு நீங்கள் உங்கள் நேரத்தைக் கொடுத்தால், இன்னொரு வேலையிலிருந்து அந்த நேரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்று பொருள். சமநிலை உருவாவதை அது தடுக்கிறது.

ஒரு மாயையின் துவக்கம்

வரலாற்றுரீதியாக, நம்முடைய வாழ்க்கையை சமநிலைப்படுத்துவது என்பது ஒரு புதுமையான விஷயமாகும். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக வேலைதான் வாழ்க்கையாக இருந்தது. அப்போது, வேட்டையாடுதல், விவசாயம் செய்தல், கால்நடைகள் வளர்த்தல் போன்ற ஏதேனும் ஒரு வேலையை நீங்கள் செய்யாவிட்டால், நீண்டகாலம் உங்களால் உயிர்வாழ முடியாது. ஆனால் விஷயங்கள் மாறிவிட்டன. விவசாயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மிகையான உணவை உற்பத்தி செய்த சமுதாயங்கள் எப்படித் தொழிற்துறை மற்றும் தொழில்நுட்பரீதியான சமுதாயம் அமைவதற்கு வித்திட்டன என்பதை, புலிட்சர் பரிசு பெற்ற ஜரேட் டயமன்ட் இப்படி விளக்குகிறார்: "பன்னிரண்டு ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, இந்த பூமியில் வாழ்ந்த எல்லோருமே வேட்டையாடி உணவு சேகரித்தவர்களாக இருந்தனர். ஆனால் இப்போது கிட்டத்தட்ட நாம் ஒவ்வொருவரும் விவசாயிகளாகவோ அல்லது விவசாயிகள் உற்பத்தி செய்யும் உணவை உட்கொள்பவர்களாகவோ இருக்கிறோம்." விவசாயம் செய்வதிலிருந்து கிடைத்திருக்கும் விடுதலை, மக்கள்

அறிஞர்களாகவும் கைவினைஞர்களாகவும் ஆவதற்கு வழி வகுத்தது. சிலர் நமக்கு உணவு கொடுப்பதற்காக உழைத்தனர், மற்றவர்கள் நாம் அந்த உணவைச் சாப்பிடுவதற்கான மேசைகளைத் தயாரித்துக் கொடுத்தனர்.

துவக்கத்தில், பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் தேவைகளுக்கும் லட்சியங்களுக்கும் ஏற்பவே வேலை செய்தனர். கொல்லர்கள் தினமும் மாலை ஐந்து மணிக்குமேல் வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கவில்லை. 19ம் நூற்றாண்டில் ஏற்பட்டத் தொழில் வளர்ச்சிக்குப் பிறகுதான் முதன்முறையாகப் பெரும் எண்ணிக்கையிலான மக்கள் வேறொருவரிடம் கைகட்டி வேலை பார்ப்பது நடைமுறைக்கு வந்தது. கடுமையாக வேலை வாங்கிய முதலாளிகள், ஓய்வின்றி ஆண்டு முழுவதும் வேலை, இரவு பகல் பாராமல் இயங்கிய தொழிற்சாலைகள் ஆகியவை அன்றைய யதார்த்தமாக இருந்தன. அதன் விளைவாக, 20ம் நூற்றாண்டில், தொழிலாளர்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் அவர்களுடைய வேலை நேரத்திற்கு ஒரு வரம்பை நிர்ணயிப்பதற்கும் பல முக்கியமான இயக்கங்கள் துவக்கப்பட்டன.



படம் 9 சமீப காலங்களில், "வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலை' என்ற சொற்றொடர் செய்தித்தாள்களிலும் பத்திரிகைகளிலும் மிக அதிக அளவில் இடம்பெற்று வந்துள்ளது.

ஆனாலும், 1980களின் முற்பகுதிவரை 'வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலை' என்ற ஒரு சொற்றொடர் உருவாக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. அந்தக் காலகட்டத்தில், திருமணமான பெண்களில் ஐம்பது சதவீதத்திற்கும் அதிகமானோர் வேலைக்குச் சென்றனர்.. 2005ல் நூலாசிரியர் ரால்ஃப் கொமோரி இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்: "வேலைக்குச் சென்று பொருளீட்டிய ஒரு குடும்பத்தலைவனையும் வீட்டை நிர்வகித்த ஒரு குடும்பத்தலைவியையும் கொண்ட ஒரு குடும்ப அமைப்பு, இன்று வேலைக்குச் சென்று பொருளீட்டுகின்ற இரண்டு நபர்களைக் கொண்ட, ஆனால் வீட்டை நிர்வகிக்க யாரும் இல்லாத ஓர் அமைப்பாக மாறியுள்ளது." துவக்கத்தில் குடும்பத்தில் யார் தலையில் அதிக வேலைச் சுமை விழுந்தது என்பது வெளிப்படை. ஆனால், 1990களில், 'வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலை' ஆண்களுக்கான ஒரு கருத்தாகவும் பிரபலமடைந்தது. லெக்சிஸ்நெக்சிஸ் நிறுவனம் மிக முக்கியமான 100 செய்தித்தாள்கள் மற்றும் பத்திரிகைகளை ஆய்வு செய்ததில், வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலை பற்றிச் செய்தித்தாள்களிலும் பத்திரிகைகளிலும் வெளிவந்த கட்டுரைகளின் எண்ணிக்கை மிகப் பெரிய அளவில் அதிகரித்திருந்ததைக் கண்டுபிடித்தது. 1986லிருந்து 1996வரை அத்தலைப்பில் வெறும் 32 கட்டுரைகளே வெளிவந்திருந்தன. ஆனால் 2007ல் மட்டும் 1,674 கட்டுரைகள் வெளிவந்தன (9வது படத்தைப் பார்க்கவும்).

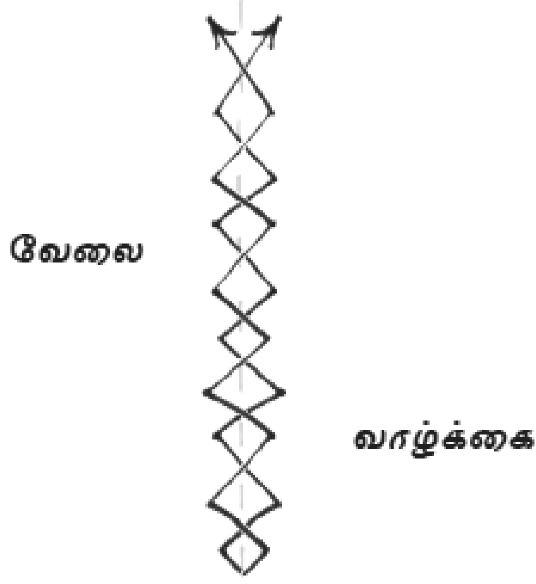
நிஜ வாழ்க்கையின் சவால்களின் அடிப்படையில் அமைந்த இந்த 'வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலை' நம்முடைய மனங்களையும் கற்பனையையும் கைப்பற்றியுள்ளது

வேலை-வாழ்க்கை மத்திநிலை

சமநிலையை அடைவது குறித்த விருப்பம் அர்த்தம் வாய்ந்ததுதான். எல்லாவற்றுக்கும் போதிய நேரம் இருக்க வேண்டும் என்றும், எல்லாம் உரிய நேரத்தில் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் நாம் விரும்புகிறோம். அதைப் பற்றி நினைப்பதே நமக்கு மன அமைதியைக் கொடுக்கிறது. வாழ்க்கை இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு நமக்குள் எழுகிறது. ஆனால் நிஜ வாழ்க்கை அப்படி இல்லை.

சமநிலை என்பது ஒரு மத்திநிலை என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் அந்த மத்தியிலிருந்து விலகிச் செல்லும்போது நீங்கள் சமநிலை தவறியுள்ளீர்கள் என்று அர்த்தமாகிறது. நீங்கள் அந்த மத்தியிலிருந்து வெகுதூரம் விலகிச் சென்றுவிட்டால், நீங்கள் முற்றிலுமாகச் சமநிலை இழந்துவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தமாகும். இந்த மத்திநிலையில் வாழ்வதில் உள்ள பிரச்சனை என்னவென்றால், எதுவொன்றுக்கும் அசாதாரணமான நேரத்தை ஒதுக்குவதிலிருந்து அது உங்களைத் தடுத்துவிடுகிறது. எல்லா வேலைகள்மீதும் நீங்கள் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கும்போது, எதன்மீதும் உங்களால் போதிய கவனம் செலுத்த முடியாமல் போய்விடுகிறது.

வேலை-வாழ்க்கை மத்தியில் இருக்கும் நிலை



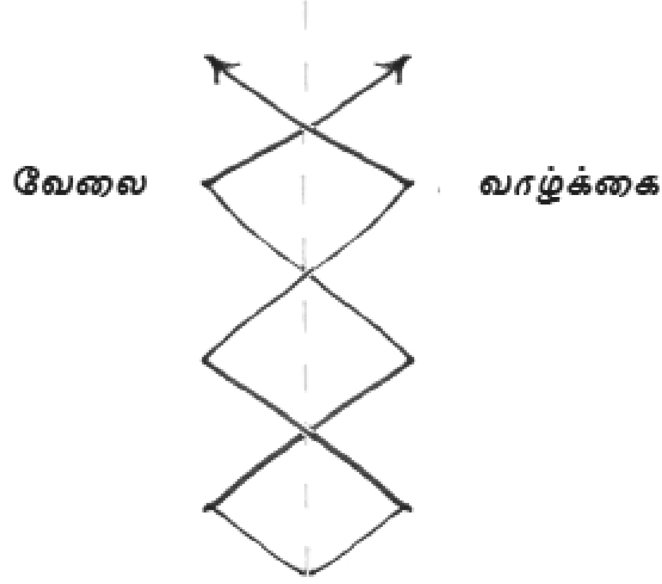
படம் 10 ஒரு சமநிலையான வாழ்க்கையைப் பின்தொடர்வது என்றால் இருகோடிகளிலும் எதையும் பின்தொடராமல் இருப்பது என்று பொருள்.

சில சமயங்களில் இது சரியாக இருக்கும், சில சமயங்களில் அது அப்படி இருக்காது. நடுவழியை எப்போது பின்தொடர வேண்டும், இருகோடிகளில் ஒன்றை எப்போது பின்தொடர வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பதுதான் ஞானத்தின் உண்மையான துவக்கமாகும். உங்கள் நேரத்தை இப்படிப் பங்கிட்டுக் கொள்வதன் மூலம் அசாதாரணமான விளைவுகளை உங்களால் அடைய முடியும்.

சமநிலையை நாம் பின்தொடரக்கூடாது. ஏனெனில், மத்தியில் ஒருபோதும் எந்த மாயாஜாலமும் நிகழ்வதில்லை. இருகோடிகளில் ஒன்றில்தான் மாயாஜாலம் நிகழ்கிறது. ஆனால் இக்கோடிகளைப் பின்தொடர்வதில் உண்மையான சவால்களை நீங்கள் எதிர்கொள்வீர்கள். வெற்றி என்பது வெளி விளிம்புகளில்தான் இருக்கிறது என்பதை நாம் புரிந்து

கொண்டுள்ளோம். ஆனால் நாம் அந்த இடத்தில் இருக்கும்போது, நம்முடைய வாழ்க்கையை எப்படி நிர்வகிப்பது என்பது நமக்குத் தெரிவதில்லை.

வேலை-வாழ்க்கை இருகோடிகளில் இருக்கும் நிலை



படம் 11 இருகோடிகளில் ஒன்றைப் பின்தொடர்ந்து செல்வது அதற்குரிய பிரச்சனைகளைக் கொண்டுவரும்.

நாம் மிக நீண்ட நேரம் வேலை செய்யும்போது, இறுதியில் நம்முடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கை பாதிக்கப்படுகிறது. நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது ஒரு மதிக்கத்தக்கப் பண்புநலன் என்ற நம்பிக்கைக்கு நாம் பலியாகும்போது, "எனக்கு வாழ்க்கையே இல்லை," என்று நம்முடைய வேலையைப் பற்றி நியாயமின்றி நாம் குறைகூறுகிறோம். ஆனால் பல சமயங்களில் இதற்கு நேரெதிரானதுதான் உண்மை. நம்முடைய வேலை நம் வாழ்வில் குறுக்கிடாதபோதுகூட, நம்முடைய தனிப்பட்ட

வாழ்க்கை பல நிர்பந்தங்களுக்கு உட்பட்டதாக இருக்கக்கூடும். அப்போதும் நாம், "எனக்கு வாழ்க்கையே இல்லை," என்று புலம்புவோம். சில சமயங்களில் நாம் இருமுனைத் தாக்குதலுக்கு ஆளாவோம். நம்மில் சிலர் தனிப்பட்ட முறையிலும் வேலையிலும் ஏகப்பட்டக் கட்டாயக் கோரிக்கைகளை எதிர்கொள்கிறோம். அப்போது எல்லாமே பாதிக்கப்படுகிறது. நாம் உடனே உளச்சோர்வு அடைந்து, "எனக்கு வாழ்க்கையே இல்லை!" என்று மீண்டும் அதே பல்லவியைப் பாடுகிறோம்.

நேரம் யாருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை

என் மனைவி ஒருமுறை தன்னுடைய தோழி ஒருத்தியைப் பற்றிய ஒரு கதையை என்னிடம் கூறினாள். அப்பெண்ணின் பெயர் மேரி என்று வைத்துக் கொள்வோம். மேரியின் தாயார் ஒரு பள்ளி ஆசிரியையாக இருந்தார். அவளுடைய தந்தை ஒரு விவசாயி. அவர்கள் மிகச் சிக்கனமாக வாழ்க்கை நடத்தி, ஒய்வுக் காலத்திற்காகவும் உல்லாசப் பயணங்களுக்காகவும் சிறுகச் சிறுகச் சேமித்து வைத்திருந்தனர். தான் தன் தாயுடன் துணிக்கடைகளுக்குச் சென்று ஆசையோடு ஆடைகள் வாங்கியதை மேரி மகிழ்ச்சியோடு நினைவுகூர்ந்தார். ஆசிரியப் பணியிலிருந்து ஒய்வு பெற்றப் பிறகு தான் மேற்கொள்ளவிருந்த பயணங்களின்போது அந்த ஆடைகளைத்தான் தான் அணிந்து கொள்ளவிருந்ததாக மேரியின் தாயார் அவளிடம் விளக்கினார்.

ஆனால் அவர் ஒய்வு பெறும்வரை நீடிக்கவில்லை. இறுதி ஆண்டின்போது அவரைப் புற்றுநோய் தாக்கியது. விரைவில் அவர் காலமானார். அவருடைய மரணத்திற்குப் பிறகு, தாங்கள் சேமித்து வைத்திருந்த பணத்தைச் செலவிடுவதில் மேரியின் தந்தைக்கு விருப்பம் இருக்கவில்லை. தானும் தன் மனைவியும் சேர்ந்து சேமித்து வைத்திருந்த பணத்தை இப்போது தான் மட்டும் தனியாகச் செலவிடுவது சரியல்ல என்று அவருக்குத்

தோன்றியது. சிறிது காலத்தில் அவரும் காலமானார். அதைத் தொடர்ந்து, மேரி தன் பெற்றோரின் வீட்டைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக அங்கு சென்றபோது, ஒரு அலமாரி நிறையத் தன் தாயாரின் துணிகள் இருந்ததை அவள் கண்டாள். அவளுடைய தந்தை அவற்றில் ஒன்றைக்கூட அகற்றியிருக்கவில்லை. அவரால் அப்படிச் செய்ய முடியவில்லை. தன் மனைவியின் நினைவாக அவர் அவற்றை வைத்திருந்தார். நிறைவேறாத ஆசைகளின் சுமை அவற்றில் ஏற்றப்பட்டிருந்ததுபோலத் தோன்றியது.

நேரம் யாருக்காகவும் காத்திருப்பதில்லை. ஒன்றை நீங்கள் ஒரு கோடிக்குத் தள்ளினீர்கள் என்றால், காலம் தாழ்த்துவது நிரந்தரமானதாக ஆகிவிடும்.

இரவு பகல் பாராமல் தான் உழைத்துக் கொண்டிருந்தது தன்னுடைய குடும்பத்திற்காகத்தான் என்ற நம்பிக்கையில், தன் வாழ்வின் பெரும்பான்மை நேரத்தைத் தன் வேலையில் செலவிட்ட, மிகவும் வெற்றிகரமான ஒரு தொழிலதிபரை நான் அறிவேன். வார இறுதி நாட்களில்கூட அவர் வேலை செய்தார். என்றேனும் ஒரு நாள் தன்னுடைய தொழிலிலிருந்து தான் ஓய்வு பெறும்போது, தானும் தன் குடும்பத்தாரும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக நேரம் செலவிட முடியும் என்றும், இதுவரை தாங்கள் செய்திராத எல்லாவற்றையும் அப்போது தங்களால் செய்ய முடியும் என்றும் அவர் என்னிடம் கூறினார். பல வருடங்களாக உழைத்துத் தன் தொழில் சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்கிய அவர், சமீபத்தில் அதை விற்றுவிட்டு, அடுத்து என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரை நான் சந்தித்தபோது, அவருடைய வாழ்க்கை எப்படிப் போய்க் கொண்டிருந்தது என்று நான் அவரிடம் கேட்டதற்கு, “என் வாழ்க்கை மிகப் பிரமாதமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. நான் என் தொழிலை உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தபோது நான் அரிதாகவே வீட்டில் இருந்தேன், மிக அரிதாகவே என் குடும்பத்தாரைப் பார்த்தேன். ஆனால் இப்போது நான் அவர்களோடு விடுமுறையில் இருப்பதால், முன்பு என்னால் அவர்களுடன் செலவிட முடியாமல் போன நேரத்தை இப்போது நான்

ஈடுகட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன். இப்போது என்னிடம் பணமும் நேரமும் இருப்பதால், முன்பு நான் இழந்த வருடங்களை இப்போது திரும்பப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்று அவர் கூறினார்.

இரவில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கதை சொல்லி அவனைத் தூங்க வைக்க முடியாமல் போன நாட்கள் இப்போது மீண்டும் உங்களுக்குக் கிடைக்குமா? அவனுடைய பிறந்தநாள் கொண்டாட்டங்களை உங்கள் தொழில் காரணமாக எத்தனை முறை நீங்கள் தவறவிட்டீர்கள்? அந்த நாட்களை உங்களால் இப்போது திரும்பப் பெற முடியுமா? உங்கள் குழந்தை சிறியவனாக இருக்கும்போது நீங்கள் அவனோடு நேரம் செலவிடுவதும், அவன் வளர்ந்து பெரியவனாக ஆன பிறகு அவனோடு நேரம் செலவிடுவதும் ஒன்றா? உங்களுக்காக நேரத்தை நிறுத்தி வைக்கும்படி கடவுளுடன் உங்களால் ஓர் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள முடியுமா?

நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை வைத்துச் சூதாடும்போது, அதில் நீங்கள் பெரும்பாலும் தோற்றுவிடுவீர்கள். உங்களால் வெற்றி பெற முடியும் என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரிந்தாலும், அந்த வெற்றிக்காக நீங்கள் இழக்கவிருக்கின்ற முக்கியமான விஷயங்கள் குறித்துப் பின்னர் நீங்கள் வருத்தம் கொள்ளாமல் இருப்பீர்களா என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

நேரத்தோடு விளையாடுவது நீங்கள் மீண்டுவர முடியாத ஓர் ஆழமான குழிக்குள் உங்களைத் தள்ளிவிடும். இந்தப் பொய்யை நீங்கள் நம்பினால், நீங்கள் செய்யக்கூடாத காரியங்களை நீங்கள் செய்வதற்கும், நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்யாமல் போவதற்கும் வழி வகுப்பதன் மூலம் அது உங்களுக்குப் பெரும் தீங்கு விளைவிக்கும். நேரம் யாருக்காகவும் நிற்பதில்லை என்ற உண்மையை உங்களால் உதாசீனப்படுத்த முடியாது.

சமநிலையை அடைதல் என்பது ஒரு பொய் என்றால், பிறகு நீங்கள் என்னதான் செய்ய வேண்டும்? அதை எதிரீடு செய்ய வேண்டும். எவையெல்லாம் சமநிலை

கொண்டிருப்பதாக நாம் நினைக்கிறோமோ, அவையெல்லாம் உண்மையில் எதிரீடு செய்து கொண்டிருக்கின்றன. பாலே நடனம் ஆடும் ஒருவர் இதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. அவர் தன் கால்விரல்களை மட்டும் தரையில் ஊன்றி நிற்கும்போது, அவர் கனமற்றவர்போலவும், காற்றில் மிதப்பதுபோலவும் தெரிவார். அற்புதமான ஒரு சமநிலை அது. ஆனால் அவருடைய பாதங்களை நீங்கள் கூர்ந்து நோக்கினால், அவருடைய கால்விரல்களைப் பிடித்திருக்கும் ஷூக்கள் வேகமாக அதிர்ந்து கொண்டிருப்பதை உங்களால் காண முடியும். அவர் சமநிலையுடன் நிற்பதற்கு அவை எதிரீடு செய்கின்றன. சிறப்பாகச் செய்யப்படும் எதிரீடு, ஒரு பொருள் சமநிலையுடன் இருப்பது போன்ற ஒரு மாயையை உருவாக்குகிறது.

எதிரீடு செய்தல் - ஒரு தொகுப்பு

நாம் சமநிலை இழந்துவிட்டதாக நாம் கூறும்போது, நாம் முக்கியமாகக் கருதுகின்ற அல்லது முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டிய சில விஷயங்களை நாம் செய்யத் தவறியுள்ளோம் என்பதைத்தான் நாம் உணர்த்துகிறோம். ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வேலையின்மீது கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, மற்ற வேலைகள் கிடப்பில்தான் இருந்தாக வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக முயற்சித்தாலும் சரி, அன்றைய நாளின் முடிவில் அல்லது அந்த வாரம், அந்த மாதம், அந்த ஆண்டு, அல்லது உங்கள் வாழ்வின் முடிவில், நீங்கள் செய்து முடித்திராத சில வேலைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். எல்லாவற்றையும் செய்து முடிக்க முயற்சிப்பது மடமையாகும். மிக முக்கியமான விஷயங்கள் செய்து முடிக்கப்படும்போது, சில வேலைகள் மீதமிருப்பதால், நீங்கள் சமநிலை இழந்துவிட்டதுபோல நீங்கள் உணர்வீர்கள். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் சில வேலைகளை விட்டுக்கொடுக்கத்தான்

வேண்டியிருக்கும். ஆனால் எல்லா வேலைகளையும் நீங்கள் செய்யாமல் விட்டுவிடக்கூடாது. இங்குதான் எதிரீடு தன் பங்கை ஆற்றுகிறது. எதிரீடு என்றால், நீங்கள் திரும்பி வர முடியாத தூரத்திற்கு நீங்கள் ஒருபோதும் செல்ல மாட்டீர்கள் என்றும், அல்லது நீங்கள் திரும்பி வரும்போது எதுவும் உங்களுக்குக் காத்திருக்காத ஒரு நிலை ஏற்படும்படி நீங்கள் நீண்டகாலம் திரும்பி வராமல் இருந்துவிட மாட்டீர்கள் என்றும் அர்த்தமாகும்.

வேலை-வாழ்க்கை எதிரீடு

படம் 12 வேலையில் அசாதாரணமான விளைவுகள் தேவையென்றால் வேலைகளுக்குள்ளான எதிரீடுகளுக்கு இடையே நீண்ட இடைவெளி தேவை

இது மிகவும் முக்கியம். இல்லாவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கை அந்தரத்தில் ஊசலாடக்கூடும். 7,100 ஆங்கிலேய அரசாங்க ஊழியர்களை வைத்துப் பதினோரு ஆண்டுகளாக நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வின் முடிவு இவ்வாறு இருந்தது: “தினமும் 11 மணிநேரத்திற்கு அதிகமாக

(வாரத்திற்கு 55 மணிநேரத்திற்கு மேல்) வேலை செய்த நபர்கள் இதய நோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான 67 சதவீத சாத்தியக்கூறு உள்ளது." எதிரீடு செய்வது உங்களுடைய உடல்நலனுக்கு இன்றையமையாதது.

எதிரீடு இரண்டு வகைப்படும். வேலைக்கும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் இடையேயான சமநிலை ஒன்று. மற்றொன்று, அவை ஒவ்வொன்றுக்குள்ளும் இருக்கின்ற சமநிலை. உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவதைத் தீர்மானிக்கின்ற காரணி, உங்கள் வேலை நேரம் போக எவ்வளவு அதிக நேரத்தை நீங்கள் முதலீடு செய்கிறீர்கள் என்பது அல்ல. நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், எந்த விஷயங்கள் முக்கியமானவையோ அவற்றுக்குத் தேவையான நேரத்தை நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யும்போது நீங்கள் சமநிலை இழக்க நேரிடும். ஏனெனில், பிற வேலைகளை நீங்கள் தற்காலிகமாகப் புறந்தள்ள வேண்டியிருக்கும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில், விழிப்புணர்வுதான் இன்றியமையாத அம்சம். உங்கள் உடல் மற்றும் ஆன்மாவைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு, மற்றும் உங்கள் தனிப்பட்டத் தேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு. நீங்கள் ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை வாழ விரும்பினால், இவ்விஷயங்களை உங்களால் காவு கொடுக்க முடியாது. வேலைக்காக அவற்றை நீங்கள் ஒதுக்கித் தள்ள முடியாது. அவற்றில்கூட ஒரு விஷயத்திற்காக இன்னொரு விஷயத்தை உங்களால் உதாசீனப்படுத்த முடியாது. அவற்றில் ஒவ்வொன்றுக்கும் நீங்கள் சிறிது நேரம் மட்டுமே செலவிடக்கூடும், ஆனால் எதையும் நீண்டகாலம் உங்களால் உதாசீனப்படுத்த முடியாது. மிகக் கடுமையான எதிரீடு உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது.

சமநிலை இழக்க வேண்டுமா அல்லது கூடாதா என்பது இங்கு கேள்வியல்ல. எவ்வளவு காலம் சமநிலையின்றி இருக்கலாம் என்பதுதான் இங்கு கேள்வி. உங்களுடைய

தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் மிகக் குறுகிய காலம் மட்டுமே சமநிலையைத் தவறவிடலாம். அப்போதுதான் உங்களுக்கு எந்த விஷயங்கள் முக்கியமானவையோ அவற்றுடன் உங்களால் தொடர்பு கொண்டிருக்க முடியும், அவை அனைத்தையும் ஒன்றாக அரவணைத்துச் செல்ல முடியும். உங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கையில், நீங்கள் நீண்டகாலம் சமநிலை இழப்பதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு அது அவசியமாகிறது. நீங்கள் அவ்வாறு இருக்கும்போது, முக்கியமான விவகாரங்கள்மீது உங்களால் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த முடிகிறது. குறைந்த முக்கியத்துவம் கொண்ட அல்லது முக்கியத்துவமற்ற வேலைகளை நீங்கள் இதற்காகத் தற்காலிகமாக ஒதுக்கி வைக்க வேண்டியிருக்கும். உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதையும் ஒதுக்க முடியாது, ஆனால் உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் அது அவசியமாகிறது.

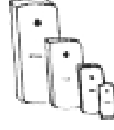
நம்முடைய வேலையையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் சமநிலையில் வைத்திருப்பது தொடர்பான விஷயத்தில் நம்முடைய முன்னுரிமைகள் எதில் உள்ளன என்பது பற்றி நூலாசிரியர் ஜேம்ஸ் பேட்டர்சன் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "வாழ்க்கை என்பது ஒரு விளையாட்டு என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அவ்விளையாட்டில் ஐந்து பந்துகளை நீங்கள் ஒவ்வொன்றாகத் தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கிறீர்கள். வேலை, குடும்பம், ஆரோக்கியம், நண்பர்கள், நாணயத்தன்மை ஆகியவைதான் அந்த ஐந்து பந்துகள். இவை எல்லாவற்றையும் நீங்கள் அந்தரத்தில் இருக்க விடுகிறீர்கள். ஆனால் இறுதியில் ஒருநாள், வேலை என்பது ஒரு ரப்பர் பந்து என்பதையும், அதை நீங்கள் கீழே போட்டாலும் அது மீண்டும் துள்ளி எழும் என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். அதே சமயம், குடும்பம், ஆரோக்கியம், நண்பர்கள், நாணயத்தன்மை ஆகிய பந்துகள் கண்ணாடியால் ஆனவை என்பதையும், அவற்றில் ஒன்றை நீங்கள் கீழே போட்டால், அது நிரந்தரமாக உடைந்துவிடும் என்பதையும் நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்."

வாழ்க்கை என்பது சமநிலைப்படுத்தும் ஒரு நடவடிக்கையாகும்

சமநிலை என்பது உண்மையில் முன்னுரிமை பற்றிய ஒரு விஷயமாகும். சமநிலைப்படுத்துதல் என்பதை விட்டுவிட்டு முன்னுரிமைப்படுத்துதல் என்ற கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் பார்க்கத் தொடங்கினால், நீங்கள் எந்த விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய ஒரு தெளிவு உங்களுக்குக் கிடைக்கும், உங்கள் தலைவிதியை மாற்றுவதற்கான கதவு திறப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், விஷயங்களை முன்னுரிமைப்படுத்தி அவற்றின்மீது நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். நீங்கள் முன்னுரிமைப்படி நடந்து கொள்ளும்போது, நீங்கள் சமநிலை இழக்க நேரிடும். ஏனெனில், ஒரு விஷயத்தைவிட இன்னொரு விஷயத்திற்கு நீங்கள் அதிக நேரத்தைக் கொடுப்பீர்கள். இங்கு நீங்கள் சமநிலை இழப்பது ஒரு பிரச்சனை அல்ல. ஆனால் உங்கள் முன்னுரிமைமீது எவ்வளவு காலம் நீங்கள் தொடர்ந்து நீடிப்பீர்கள் என்பதுதான் இங்குள்ள சவால். வேலைக்கு வெளியே உங்கள் முன்னுரிமைகள் எவையோ அவற்றை நீங்கள் சிறப்பாகக் கையாள விரும்பினால், உங்கள் வேலையில் எது அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த முன்னுரிமை என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதை முதலில் நிறைவேற்றுங்கள். பிறகு வீட்டிற்குச் சென்று, அங்கு உங்கள் முன்னுரிமைகள் எவை என்பது பற்றித் தெளிவு பெறுங்கள். பிறகு நீங்கள் நிம்மதியாக மீண்டும் வேலைக்குத் திரும்பலாம்.

நீங்கள் வேலை செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் வேலை செய்யுங்கள், விளையாட வேண்டிய நேரத்தில் விளையாடுங்கள். அந்தரத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள ஓர் ஆபத்தான கயிற்றின்மீது நீங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் உங்கள் முன்னுரிமைகளில் குளறுபடி செய்யும்போதுதான் விஷயங்கள் ஆட்டம் காணுகின்றன.

பெரிய யோசனைகள்



1. **சமநிலைப்படுத்தும் இரண்டு வாளிகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.** உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் இரண்டு தனித்தனி வாளிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒன்றையொன்று எதிரீடு செய்வதற்காகவே இந்த யோசனை. அவை ஒவ்வொன்றும் தமக்குரிய எதிரீட்டு இலக்குகளையும் அணுகுமுறைகளையும் கொண்டுள்ளன.

2. **உங்கள் 'வேலை' வாளியை எதிரீடு செய்யுங்கள்.** வேலை என்பது நீங்கள் கைவசப்படுத்த வேண்டிய ஒரு திறமை அல்லது அறிவை உள்ளடக்கியது என்பதாகப் பாருங்கள். எது உண்மையிலேயே முக்கியமோ அந்த ஒரு விஷயத்தின்மீது நீங்கள் அதிக நேரம் செலவிட இது வழி வகுக்கும். மற்ற விஷயங்கள் தொடர்ந்து சமநிலையின்றி இருக்கும். உங்கள் தொழில்வாழ்க்கை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது: மிக முக்கியமான விஷயங்கள் மற்றும் மற்ற அனைத்து விஷயங்கள். எவை முக்கியமோ, அவற்றுக்குத் தேவையான நேரத்தைக் கொடுங்கள், மற்றவற்றை விட்டுவிடுங்கள். தொழில்வாழ்க்கை வெற்றிக்கு அது தேவை.

3. **உங்கள் 'தனிப்பட்ட வாழ்க்கை' வாளியை எதிரீடு செய்யுங்கள்.** உங்கள் வாழ்க்கை உண்மையில் பல்வேறு பகுதிகளைக் கொண்டது என்பதையும், நீங்கள் உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்ற உணர்வை நீங்கள் பெற வேண்டுமானால் அந்தப் பகுதிகள் ஒவ்வொன்றின்மீதும் நீங்கள் குறைந்தபட்ச

அக்கறையாவது காட்ட வேண்டும் என்பதையும் முதலில் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் தவறவிட்டால்கூட, அதன் தாக்கத்தை உடனடியாக நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வீர்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து விழிப்போடு இருக்க வேண்டியது இதற்கு அவசியம். உங்கள் வாழ்வின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் நீங்கள் போதுமான நேரத்தைச் செலவிடுவதை நீங்கள் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். எதையும் அதிக காலம் உதாசீனப்படுத்தாதீர்கள். உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு அது மிகவும் அவசியம்.

எதிரீடு செய்யப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குங்கள். சரியான விஷயங்களைச் சரியான நேரத்தில் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது மற்ற விஷயங்கள்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கை என்பது எதிரீடு செய்கின்ற ஒரு நடவடிக்கையாகும்.

9 பெரியது கெடுதல்

"நாம் நம்முடைய இலக்கை அடைய முடியாதபடி தடுப்பது முட்டுக்கட்டைகள் அல்ல, மாறாக, அந்த இலக்கைவிடச் சிறிய இலக்கு ஒன்றுக்கான ஒரு தெளிவான பாதைதான் அதைத் தடுக்கிறது."

- ராபர்ட் புராஸ்ட்

பெரிய விஷயங்கள் மோசமானவையாக இருக்கலாம், மோசமான விஷயங்கள் பெரிதாக இருக்கலாம். ஆனால் அவை இரண்டும் ஒன்றல்ல. அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொண்டவை அல்ல.

ஒரு பெரிய வாய்ப்பு ஒரு சிறிய வாய்ப்பைவிடச் சிறந்தது, ஆனால் ஒரு சிறிய பிரச்சனை ஒரு பெரிய பிரச்சனையைவிடச் சிறந்தது. சில சமயங்களில் நீங்கள் மிகப் பெரிய பரிசை விரும்புகிறீர்கள், சில சமயங்களில் மிகச் சிறிய பரிசை விரும்புகிறீர்கள். சில சமயங்களில் ஒரு பெரிய சிரிப்போ அல்லது ஒரு பெரிய அழுகையோ உங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. பல சமயங்களில் ஒரு மென்மையான சிரிப்போ அல்லது சில துளிகள் கண்ணிரோ போதுமானதாக இருக்கிறது. பெரியது எப்போதும் மோசமானதும் அல்ல, சிறியது எப்போதும் நல்லதும் அல்ல.

பெரியது மோசமானது என்பது ஒரு பொய்.

இருப்பதிலேயே மிக மோசமான பொய் இதுவாகத்தான் இருக்கும். ஏனெனில், பெரிய வெற்றி குறித்து நீங்கள் பயந்தால், ஒன்று அதை நீங்கள் தவிர்ப்பீர்கள் அல்லது

அந்த வெற்றியைப் பெறுவதற்கான உங்கள் முயற்சிகளை நீங்களே சீரழித்துவிடுவீர்கள்.

பெரிய விஷயங்களைக் கண்டு யார் பயப்படுகிறார்கள்?

ஒரு கூட்டத்தில் பெரிய சாதனைகளைப் பற்றிய பேச்சை நீங்கள் எடுத்தால், அங்கிருப்பவர்கள் முதலில் நினைப்பது, "அவை கடினமானவை, சிக்கலானவை, அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்பவை." என்பதாகத்தான் இருக்கும். அந்த யோசனையே அவர்களைத் திணறடிக்கப் போதுமானதாக இருக்கும். பெரிய வெற்றிகள் மிதமிஞ்சிய அழுத்தத்தைக் கொண்டுவரும், பெரிய வெற்றிகளைத் தேடிச் செல்வது தங்களுடைய குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தங்களால் நேரம் செலவிட முடியாதபடி செய்துவிடும், தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பறித்துவிடும் என்ற பயம் மக்களிடத்தில் உள்ளது. பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்துவதற்கான உரிமை தங்களுக்கு இருக்கிறதா இல்லையா என்ற உறுதியின்மையும், ஒரு சாதனையை நிகழ்த்த முயற்சித்து அதில் தாங்கள் தோற்றுவிட்டால் பிறகு என்ன நிகழும் என்பது பற்றிய பயமும் அவர்களுடைய தலைகளைக் கிறுகிறுக்கச் செய்கின்றன. தங்களால் பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்த முடியாது என்று உடனடியாக அவர்களுக்குத் தோன்றுகிறது.

இவை அனைத்துமாகச் சேர்ந்து, 'பெரிய' விஷயங்கள் பற்றிய ஓர் அசௌகரிய உணர்வை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன. பெரிய விஷயங்கள் குறித்து அவர்களுக்கு ஓர் அதீத பயம் உருவாகிறது.

பெரியது மோசமானது என்ற யோசனை நம்முடைய சிந்தனையைச் சுருக்கிவிடுகிறது. குறைவான உயரத்தைக் கொண்ட இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்வது நம்மைப் பாதுகாப்பாக உணரச் செய்கிறது. நாம் இப்போது இருக்கும் இடத்திலேயே தொடர்ந்து இருப்பது அறிவார்ந்த செயலாக நமக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால் இதற்கு

நேரெதிரானதுதான் உண்மை. பெரியது மோசமானது என்று நாம் நம்பும்போது, நம்முடைய சிந்தனை வெகுவாகச் சுருங்கிவிடுகிறது. இதனால், நாம் ஒருபோதும் பெரிய விஷயங்களைச் சாதிக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது.

முற்றிலும் தவறு

உலகம் தட்டையானது என்ற நம்பிக்கையால் எத்தனைக் கப்பல்கள் கடலில் பயணிக்காமல் போயின? மனிதனால் நீருக்கு அடியில் சுவாசிக்க முடியாது, காற்றில் பறக்க முடியாது, விண்வெளியில் பயணிக்க முடியாது என்ற நம்பிக்கையால் எவ்வளவு முன்னேற்றம் தடைபட்டது? வரலாற்றுரீதியாக, நம்முடைய வரம்புகளை நாம் தவறாகக் கணித்து வந்துள்ளோம். நல்ல வேளையாக, அறிவியல் என்பது அனுமானிப்பதைப் பற்றியது அல்ல, மாறாக, முன்னேறுவதைப் பற்றியது.

உங்கள் வாழ்க்கையும் அப்படிப்பட்டதுதான்.

நம்மில் யாருக்குமே நம்முடைய உண்மையான வரம்பு எது என்று தெரியாது. ஒரு வரைபடத்தில் வேண்டுமானால் எல்லைகளும் வரம்புகளும் தெளிவாக இருக்கக்கூடும். ஆனால் அவற்றை நம் வாழ்வில் செயல்படுத்தும்போது, கோடுகள் அவ்வளவு வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. பெரிதாக சிந்திப்பது யதார்த்தமானதுதானா என்று ஒருமுறை என்னிடம் கேட்கப்பட்டது. நான் சிறிது நேரம் யோசித்துவிட்டு, “முதலில் நான் உங்களிடம் ஒன்று கேட்கிறேன்: உங்களுடைய வரம்புகள் எவையென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?” என்று கேட்டேன். “தெரியாது”, என்பது பதிலாக வந்தது. எனவே அவர் கேட்டக் கேள்வி பொருத்தமானது அல்ல என்று நான் கூறினேன். சாதனைக்கான தங்களுடைய எல்லை யாருக்குமே தெரியாது. எனவே, அதைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது வெறும் நேர விரயம்தான். ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைக்கு மேல் உங்களால் சாதிக்க முடியாது என்றும், உங்களால் மீறிச் செல்ல முடியாத ஓர் உயர்ந்தபட்ச வரம்பை நீங்கள்

தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றும் யாரேனும் உங்களிடம் கூறினால் நீங்கள் எதை வரம்பாகத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? ஒரு குறைவான வரம்பையா அல்லது ஓர் உயரமான வரம்பையா? இதற்கான விடை என்ன என்பதை நாம் அறிவோம். நம் ஒவ்வொருவரையும் இச்சூழ்நிலையில் வைத்தால் நாம் எல்லோரும் பெரிய வரம்பைத்தான் தேர்ந்தெடுப்போம். ஏன்? ஏனெனில், நீங்கள் உங்களை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ள விரும்ப மாட்டீர்கள்.

உங்களால் பெரிதாக வெற்றி பெற முடியும் என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டால், அது குறித்த உங்கள் கண்ணோட்டம் முற்றிலுமாக மாறிவிடும்.

அலுவலகத்தின் கடைநிலை ஊழியர் ஒருவர் அந்நிறுவனத்தின் தலைவராக ஆவதைப் பற்றி மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கும், சல்லிக்காசு இல்லாமல் நாடு பெயர்ந்திருக்கும் ஒருவர் ஒரு தொழிற்புரட்சியைப் பற்றிக் கற்பனை செய்வதற்கும் இது வாய்ப்புக் கொடுக்கிறது. துணிகரமான யோசனைகள் உங்கள் சௌகரிய எல்லைகளுக்கு அச்சுறுத்தலாக அமையக்கூடும், ஆனால் அதே சமயம் அவைதான் உங்களுக்கான மாபெரும் வாய்ப்புகளையும் பிரதிபலிக்கின்றன. பெரியது நல்லது என்று நம்புவது வேறுபட்டக் கேள்விகளைக் கேட்பதற்கும், வேறுபட்டப் பாதைகளைப் பின்தொடர்ந்து செல்வதற்கும், புதிய விஷயங்களை முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்குமான சுதந்திரத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. இதுவரை உங்களுக்கு உள்ளே மட்டுமே குடியிருந்து வந்திருந்த சாத்தியத்துக்கூறுகளுக்கான கதவுகளை இது திறந்துவிடுகிறது.

சபீர் பாட்டியா வெறும் 250 டாலர்கள் பணத்துடன் அமெரிக்காவுக்கு வந்தார். ஆனால் அவர் தனியாக வரவில்லை. பெரிய திட்டங்களுடனும், வரலாற்றில் பிற எந்தவொரு வியாபாரத்தையும்விட மிக வேகமாக ஒரு வியாபாரத்தைத் தன்னால் உருவாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடனும் அவர் வந்தார். அவர் அதைச் சாதித்துக் காட்டினார். ஹாட்மெயிலை அவர் உருவாக்கினார்.

ஹாட்மெயிலின் பூதாகர வளர்ச்சியைக் கண்ட மைக்ரோசாஃப்ட், இறுதியில் 4,000 கோடி டாலர்கள் விலை கொடுத்து அதை வாங்கியது.

சபீரின் வெற்றிக்குக் காரணம் பிரம்மாண்டமாக சிந்திப்பதற்கான அவருடைய திறன்தான் என்று சபீரின் வழிகாட்டியான ஃபரூக் அர்ஜானி கூறுகிறார். “நூற்றுக்கணக்கான தொழில்முனைவோரை நான் சந்தித்திருக்கிறேன். சபீரை அவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுவது அவருடைய பிரம்மாண்டமான கனவுதான். அவரிடம் ஒரு விற்பனைப் பொருளும் பணமும் இல்லாதபோதே, பல கோடி டாலர்கள் பெறுமானமுள்ள ஒரு பெரிய நிறுவனத்தைத் தான் உருவாக்கவிருந்ததாக அவர் உறுதியாக நம்பினார். தன்னுடைய நிறுவனம் ஒரு சாதாரண நிறுவனமாக இருக்காது என்று அவர் திடமான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். அவர் நிச்சயமாக அதைச் சாதிப்பார் என்று காலப்போக்கில் நான் உணர்ந்து கொண்டேன்.”

2011ல், உலகின் வெப்மெயில் சேவையை வழங்கிய மிகவும் வெற்றிகரமான நிறுவனங்களில் ஒன்றாக ஹாட்மெயில் உருவானது. அச்சமயத்தில் 3,600 கோடி வாடிக்கையாளர்கள் அந்நிறுவனத்தின் சேவையைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

பிரம்மாண்டமாகச் சிந்தித்தல்

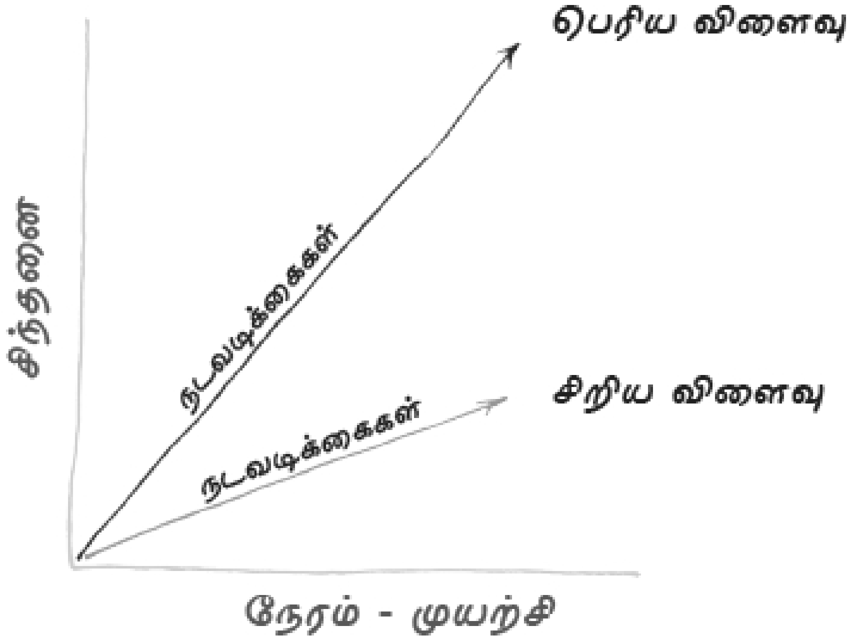
அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு பிரம்மாண்டமான சிந்தனை இன்றியமையாதது. வெற்றிக்குச் செயல்நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியம். ஆனால் செயல்நடவடிக்கைகளுக்கு முதலில் சிந்தனை தேவை. பிரம்மாண்டமான சிந்தனையால் தூண்டப்படுகின்ற நடவடிக்கைகள் மட்டுமே பெரும் வெற்றிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றன. இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால், பெரிதாக சிந்திப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உங்களால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

எல்லோருக்கும் ஒரே அளவு நேரம்தான் இருக்கிறது. கடின உழைப்பு என்பது வெறும் கடின உழைப்புதான். எனவே, உங்கள் வேலை நேரத்தில் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதுதான் நீங்கள் என்ன சாதிக்கிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது நீங்கள் என்ன சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதால், நீங்கள் எவ்வளவு பெரிதாக சிந்திக்கிறீர்கள் என்பதுதான் நீங்கள் எவ்வளவு உயர்ந்த சாதனைகளைப் படைக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அடித்தளமாக அமைகிறது.

ஒவ்வொரு சாதனையும் மூன்று அம்சங்களை உள்ளடக்கியுள்ளது: நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், அதை எப்படிச் செய்கிறீர்கள், மற்றும் அதை யாருடன் சேர்ந்து செய்கிறீர்கள். இந்த மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையிலான வெற்றியை உங்களுக்குக் கொடுக்கும். ஆனால் இதே இணைவு அடுத்த நிலையிலான வெற்றிக்கு உத்தரவாதம் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒன்றைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி இன்னொரு விஷயத்தைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கான அடித்தளமாக இருக்க வேண்டியதில்லை. அதேபோல, ஒரு நபருடனான ஓர் உறவு, இன்னொரு நபருடன் அதிக வெற்றிகரமான ஓர் உறவுக்கான அடித்தளமாக அமைய வேண்டியதில்லை. அது துரதிர்ஷ்டமானதுதான், ஆனால் ஒரு விஷயம் இன்னொரு விஷயத்திற்கு உதவுவதில்லை. ஒன்றைச் செய்வதற்கு ஒரு வழியை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டால், இன்னும் அதிகமானவற்றைச் சாதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும்வரை அது வேலை செய்யக்கூடும். பிறகு, நீங்கள் ஒரு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வரம்பை உருவாக்கியிருக்கிறீர்கள் என்பதையும், அதைத் தகர்ப்பது கடினம் என்பதையும் நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். இதையடுத்து, உங்களை நீங்கள் ஒரு சிறு கூட்டுக்குள் அடைத்துவிடுகிறீர்கள். உங்களால் முடிந்த அளவு பிரம்மாண்டமாக சிந்தியுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், அதை எப்படிச் செய்கிறீர்கள், யாருடன் அதைச் செய்கிறீர்கள் ஆகியவற்றை அந்த நிலையில்

நீங்கள் வெற்றி பெறுவதன் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பெட்டி பெரிதாக இருக்கட்டும்.

பெரிதாகச் சிந்தியுங்கள் - பெரிய நடவடிக்கை எடுங்கள் - பெரிதாக வெற்றி பெறுங்கள்



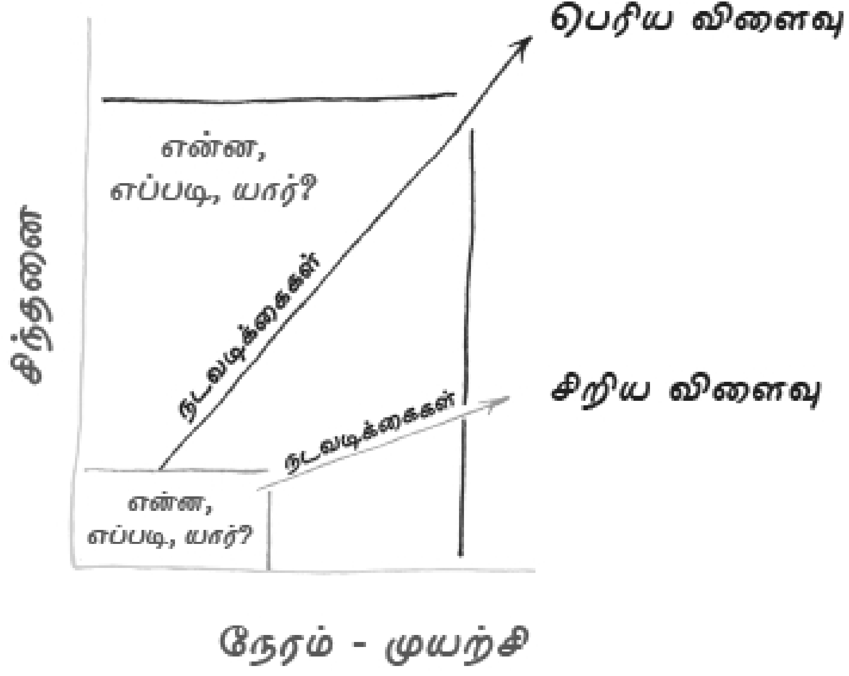
படம் 13 சிந்தனை உங்கள் செயல்நடவடிக்கைகளைத் தூண்டுகிறது, செயல்நடவடிக்கைகள் விளைவுகளைத் தீர்மானிக்கின்றன.

மக்கள் தங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கையை அல்லது வியாபாரத்தைப் புதுப்பிப்பதைப் பற்றிப் பேசும்போது, சிறிய பெட்டிகள்தான் பெரும்பாலும் அதற்கு மூலகாரணமாக இருக்கின்றன. அதாவது, சிறிய சிந்தனைதான் அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. இன்று நீங்கள் உருவாக்குகின்ற ஒன்று நாளைக்கு உங்களுக்கு அதிக ஆற்றல் வழங்கக்கூடும் அல்லது உங்களை மட்டுப்படுத்தக்கூடும். உங்கள் வெற்றியின் அடுத்தக்

கட்டத்திற்கான ஓர் அடித்தளமாக அது அமையக்கூடும் அல்லது நீங்கள் இப்போது இருக்கின்ற இடத்திலேயே நீங்கள் தேங்கிக் கிடக்கும்படியான ஒரு பெட்டியாக அது அமையக்கூடும்.

பிரம்மாண்டம்தான் நீங்கள் இன்றைக்கும் நாளைக்கும் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பை உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. ஆர்தர் கின்னஸ் தன்னுடைய முதல் மது உற்பத்தி ஆலையைத் துவக்கியபோது 9,000 ஆண்டுகளுக்கான லீஸ் பத்திரத்தில் அவர் கையெழுத்திட்டார். ஜே.கே. ரோலிங் ஹாரி பாட்டர் கதையைக் கற்பனை செய்தபோது, முதல் புத்தகத்தின் முதல் அத்தியாயத்தை எழுதத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகவே ஹாக்வார்ட்ஸ் மந்திர தந்திர மாயாஜாலப் பள்ளியில் ஏழு ஆண்டுகளை அவர் கற்பனை செய்தார். அவர் மிக பிரம்மாண்டமாக சிந்தித்தார். சாம் வால்ட்டன் தன்னுடைய முதல் வால்மார்ட் கடையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக, தன்னுடைய வியாபாரம் அமெரிக்கா நெடுகிலும் மிகப் பெரிய அளவில் வளரும் என்று அதிக உயரத்திற்கு பெரிதாக சிந்தித்து, அதற்கு ஏற்றபடி தன்னுடைய எதிர்காலத் திட்டங்களை அமைத்தார். பிரம்மாண்டமாக சிந்தித்ததன் மூலம், அவர் ஒரு பெரிய வெற்றியாளராக ஆவதற்கு முன்பாகவே தன்னுடைய குடும்பத்திற்கு சொத்து வரிகளில் சுமார் 10 கோடி டாலர்கள் பணத்தைச் சேமித்தார். மிகப் பெரிய நிறுவனம் ஒன்றின் சொத்துக்களைக் கைமாற்றும்போது அதற்கு முழு வரி விலக்கு இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதற்குத் துவக்கத்திலிருந்தே பிரம்மாண்டமான சிந்தனை அவசியமாகும்.

உங்கள் பெட்டி எவ்வளவு பெரியது?



படம் 14 உங்கள் பெட்டியைத் தேர்ந்தெடுங்கள் - உங்கள் விளைவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

"ஓர் ஏணிப்படி ஒருவன் இளைப்பாறுவதற்கான இடமல்ல, மாறாக, இன்னும் சற்று அதிக உயரத்திற்கு அவன் அடியெடுத்து வைப்பதற்குப் போதுமான நேரம் அவனுடைய பாதத்தைத் தாங்கிப் பிடிக்கின்ற ஒன்றுதான் அது."

- தாமஸ் ஹென்ரி ஹக்ஸ்லி

பிரம்மாண்டமான சிந்தனை வெறுமனே வியாபாரத்தைப் பற்றியது மட்டுமல்ல. ஒருவன் குடிபோதையில் காரோட்டிச் சென்று தன் மகளைக் கொன்றதையடுத்து, அச்சிறுமியின் தாயார் கேன்டேஸ் லைட்னர் 1980ல் 'குடிபோதையில் காரோட்டுவதை எதிர்க்கும் தாய்மார்கள்' என்ற அமைப்பைத் தோற்றுவித்தார். இன்று அந்த அமைப்பு மூன்று லட்சத்திற்கும் அதிகமான உயிர்களைக் காப்பாற்றியுள்ளது. 1998ல், ஆப்பிரிக்காவிற்குத் தூய்மையான குடிநீர் கொண்டுவருவதற்கு உதவுவது தொடர்பாகத் தன் ஆசிரியர் கூறிய கதைகளைக் கேட்டு உத்வேகம் பெற்ற ஆறு வயதுச் சிறுவன் ரயன் ரெல்யாக்

வளர்ந்து பெரியவனாகியவுடன் துவக்கிய 'ரயன்ஸ் வெல்' என்ற தொண்டு நிறுவனம், இன்று 16 நாடுகளில் 7,50,000க்கும் அதிகமான மக்களுக்குப் பாதுகாப்பான குடிநீர் கிடைக்க உதவி செய்து வருகிறது. பெரிய ஹோட்டல்களில் தினமும் சோப்புகள் வீணாக்கப்படுவதைக் கண்ட டெரெக் கயோங்கோ, 2009ல் 'உலகளாவிய சோப்புப் பணித்திட்டம்' என்ற அமைப்பைத் துவக்கினார். ஹோட்டல்களில் தினமும் புதிய சோப்புகள் மாற்றப்படுவதை கவனித்த அவர், பழைய சோப்புகளை அவர்களிடமிருந்து சேகரித்து, அவற்றைச் சுத்தப்படுத்திப் புதுப்பித்து மீண்டும் புதிய சோப்புகளாக ஆக்கி, அவற்றைப் பல நாடுகளுக்கு அனுப்பி, அங்குள்ள ஏழைகளுக்கு அவை பயன்படும்படி செய்து வருகிறார். இன்று அவருடைய அமைப்பு 21 நாடுகளுக்கு 2,50,000க்கும் அதிகமான சோப்புக்கட்டிகளை வழங்கி, சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரம் இன்மையால் சிறு வயதிலேயே குழந்தைகள் மரணம் எய்துவதைத் தடுப்பதில் பேருதவியாக இருந்து வருகிறது. ஏழைகள் சோப்புகளைக் கொண்டு தங்கள் கைகளைக் கழுவுவதற்கு அந்த அமைப்பு அவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்கிறது.

பெரிய கேள்விகளைக் கேட்பது திணறடிப்பதாக இருக்கக்கூடும். துவக்கத்தில் பெரிய இலக்குகள் அடையப்பட முடியாதவைபோலத் தோன்றும். ஆனாலும், ஒரு சமயத்தில் கடினமானதுபோலத் தோன்றிய ஒரு காரியத்தை நீங்கள் செய்யத் தொடங்கியதும், அது அவ்வளவு கடினமானது அல்ல என்று தோன்றிய அனுபவம் உங்களுக்கு நிச்சயமாக இருந்திருக்கும். இது பல முறை உங்களுக்கு நிகழ்ந்திருக்கும், இல்லையா? சில சமயங்களில் விஷயங்கள் நாம் கற்பனை செய்வதைவிட அதிக சுலபமானவையாக இருக்கின்றன. சில சமயங்களில் அவை நாம் நினைத்ததைவிட அதிகக் கடினமானவையாகவும் இருக்கின்றன. அச்சமயத்தில்தான், பெரிய சாதனையை நிகழ்த்துவதற்கான பயணத்தில் நீங்கள் மேலும் பெரிதாக வளர்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர வேண்டியது

முக்கியம். நீங்கள் பெரும் வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் வளர வேண்டியது அவசியம். அந்த வெற்றி உங்கள் வசமாகும்போது நீங்களும் வளர்ச்சி கண்டிருப்பீர்கள். தூரத்திலிருந்து பார்த்தபோது கடக்கப்பட முடியாத ஒரு மலைபோலத் தோன்றிய ஒன்று, அருகில் சென்று பார்க்கும்போது ஒரு சிறு குன்றுதான் என்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். ஏனெனில், ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் நீங்கள் அவ்வளவு வளர்ந்திருப்பீர்கள். பிரம்மாண்டமான வெற்றியை அடைவதை நோக்கிய பயணத்தில் நீங்கள் அடியெடுத்து வைத்துச் செல்லும்போது, உங்கள் சிந்தனையும், திறமைகளும், உறவுகளும், மற்றும் எது சாத்தியம் என்பது பற்றிய உங்கள் கண்ணோட்டமும் பெரும் வளர்ச்சி காண்கின்றன.

பிரம்மாண்டத்தை நீங்கள் அனுபவிக்கும்போது, நீங்கள் ஒரு பிரம்மாண்டமான நபராக ஆகிறீர்கள்.

பெரிய விஷயம்

நம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயங்கள் எவ்வாறு நம்முடைய செயல்நடவடிக்கைகள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன என்பது பற்றி ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் பேராசிரியையான கேரல் டுவெக் சுமார் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஆய்வு நடத்தி வந்துள்ளார். பெரிதாக சிந்திப்பது ஏன் ஒரு பெரிய விஷயமாக இருக்கிறது என்பது பற்றிய சிறப்பான உள்நோக்குகளை அவருடைய ஆய்வு நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது.

குழந்தைகளிடம் அவர் நடத்திய ஆய்வுகள், அவர்களிடம் இரண்டு வகையான மனப்போக்குகள் இருந்ததை வெளிப்படுத்தின. ஒன்று ‘வளர்ச்சி’ மனப்போக்கு. அது மிகப் பெரிய அளவில் சிந்திக்கிறது, வளர்ச்சியை நாடுகிறது. இன்னொன்று ‘மட்டுப்படுத்தப்பட்ட’ மனப்போக்கு. அது செயற்கையான வரம்புகளை நிர்ணயிக்கிறது, தோல்வியைத் தவிர்க்கிறது. வளர்ச்சி

மனப்போக்கைக் கொண்ட மாணவர்கள், கற்பதற்கான சிறப்பான உத்திகளைச் செயல்படுத்துகின்றனர், அதிக நேர்மறையான முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர், வகுப்பறையில் அதிகமாக சாதிக்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் வாழ்வின்மீது வரம்புகளை வகுப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் முழு ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகம். ஆனால் மனப்போக்குகள் மாறக்கூடும் என்றும், அவை மாறுகின்றன என்றும் கேரல் சுட்டிக்காட்டுகிறார். பிற எந்தவொரு வழக்கத்தையும்போலவே, சரியான மனப்போக்கு உங்களுக்குள் நிலைப்படுத்தப்படும்வரை உங்கள் மனத்தை நீங்கள் தொடர்ந்து பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

ஸ்காட் ஃபோர்ஸ்டால் என்பவர் புதிதாக உருவாக்கப்பட்டத் தன்னுடைய மென்பொருள் உருவாக்கக் குழுவிற்குத் தகுதியான நபர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தொடங்கியபோது இப்படிக் கூறினார்: “தவறுகள் செய்வதற்கும் தட்டுத்தடுமாறிக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் போதிய வாய்ப்புகள் இப்பணித்திட்டத்தில் இருக்கும். ஆனால் இறுதியில், நாம் என்றென்றும் நினைவில் வைத்திருக்கும்படியான ஒன்றை நாம் சாதித்திருப்போம்.” தன் நிறுவனத்தில் இருந்த எல்லோருக்கும் அவர் இச்செய்தியைத் தெரிவித்தார், ஆனால் யார் உடனடியாக அச்சவாலை ஏற்றுக் கொண்டனரோ, அவர்களை மட்டுமே அவர் தேர்ந்தெடுத்தார். வளர்ச்சி மனப்போக்கைக் கொண்ட மக்களை அவர் தேடினார். ஃபோர்ஸ்டாலைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்காமல் இருக்கக்கூடும், ஆனால் அவர் ஆப்பிள் நிறுவனத்தின் ஒரு மூத்தத் துணைத் தலைவராக இருந்தவர். அவர் உருவாக்கிய குழுதான் ஐபோனை உருவாக்கியது.

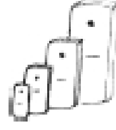
உங்கள் வாழ்க்கையை பிரம்மாண்டமானதாக ஆக்குங்கள்

பிரம்மாண்டம் என்பது மகத்துவத்தைக் குறிக்கிறது, அசாதாரணமான விளைவுகளைக் குறிக்கிறது. நீங்கள்

ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையைப் பின்தொடர்ந்து சென்றால், நீங்கள் ஒரு மகத்துவமான வாழ்க்கையைப் பின்தொடர்ந்து சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் சிறப்பாக வாழ விரும்பினால், நீங்கள் பெரிதாக சிந்திக்க வேண்டும், அதாவது பிரம்மாண்டமாக சிந்திக்க வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கையும் உங்கள் சாதனைகளும் பிரம்மாண்டமானவையாக இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது என்று நீங்கள் நம்ப வேண்டும். சாதனைகளும் அபரிமிதமும் விளைந்துதான் ஆக வேண்டும். ஏனெனில், எந்த வரம்பும் இன்றிச் சரியான விஷயங்களைச் செய்வதன் இயல்பான விளைவுகள் அவை.

பிரம்மாண்டத்தைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள். சராசரிக்கும் கீழானதைக் கண்டு பயப்படுங்கள். வாழ்க்கை வீணாகிவிடுமோ என்று பயம் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ முடியாமல் போய்விடுமோ என்று பயப்படுங்கள். பெரியவற்றைக் கண்டு நாம் பயப்படும்போது, பிரக்ஞையுடனோ அல்லது பிரக்ஞையின்றியோ நாம் அவற்றுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறோம். ஒன்று, சிறிய விளைவுகளையும் சிறிய வாய்ப்புகளையும் நோக்கி நாம் ஓடுகிறோம், அல்லது பெரிய விளைவுகள் மற்றும் பெரிய வாய்ப்புகளிடமிருந்து நாம் விலகி ஓடுகிறோம். பயமின்றி இருப்பதற்குப் பெயர் துணிச்சல் அல்ல. அந்த பயத்தைக் கடந்து செல்வதுதான் துணிச்சல். அதேபோல, பெரிதாக சிந்திப்பது என்றால் உங்களுக்கு சந்தேகங்களே இல்லை என்று அர்த்தமில்லை, ஆனால் நீங்கள் அந்த சந்தேகங்களைத் தாண்டிச் செல்கிறீர்கள் என்று பொருள். பிரம்மாண்டமாக வாழ்வது மட்டுமே உங்கள் ஆற்றலுக்கு ஏற்ப உங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கையையும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையையும் சிறப்புறச் செய்வதற்கான ஒரே வழியாகும்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **பெரிதாகச் சிந்தியுங்கள்.** "அடுத்து நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்கும் விதத்தில் சிறிது சிறிதாகச் சிந்திக்காதீர்கள். வெற்றிக்கான மிக மெதுவான பாதை இது. சில சமயங்களில், இது உங்களை வெற்றிப் பாதையிலிருந்து தூக்கியெறிந்துவிடும். பெரிய கேள்விகளைக் கேளுங்கள். இருமடங்கு பெரிதாக சிந்தியுங்கள். 'பத்து' உங்கள் இலக்காக இருந்தால், "இருபதை நான் எப்படி அடைவது?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு உண்மையிலேயே என்ன வேண்டுமோ, அதைவிடப் பெரிய இலக்கு ஒன்றை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். அதை அடைவது குறித்து நீங்கள் செயல்படுத்தும் திட்டம் உங்களுடைய முதல் இலக்கை அடைவதற்கான உத்தரவாதமாக அமையும்.

2. **வித்தியாசமாகச் சிந்தியுங்கள்.** 1997ல் ஆப்பிள் நிறுவனம் வெளியிட்ட 'வித்தியாசமாக சிந்திக்கவும்' என்ற விளம்பரப் பிரச்சாரத்தில் அலி, டிலன், ஐன்ஸ்டீன், ஹிச்காக், பிகாஸோ, மகாத்மா காந்தி ஆகியோர் உட்பட, சில ஜாம்பவான்களின் உருவங்கள் இடம்பெற்றிருந்தன. இவர்கள் எல்லோரும் 'விஷயங்களை வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தில்' பார்த்தவர்கள், உலகைப் பெருமளவு மாற்றியவர்கள். ஆனால் அவர்கள் ஏற்கனவே இருந்த யோசனைகளைச் செயல்படுத்தவில்லை, மாறாக, வேறு யாரும் கற்பனை செய்திராத விளைவுகளை அவர்கள் கற்பனை செய்தனர். அவர்கள் தங்கள் சொந்தப் படைப்புகளை உருவாக்கினர். "தங்களால் உலகை மாற்ற முடியும் என்று சிந்திக்கின்ற அளவுக்குக் கிறுக்குத்தனமான மனிதர்கள்தான்

உண்மையில் உலகை மாற்றுகின்றனர்," என்பதை அந்த விளம்பரம் நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது.

3. **துணிச்சலோடு செயல்படுங்கள்.** வெற்றி பெறுவதற்கு பிரம்மாண்டமான சிந்தனையோடு கூடவே துணிச்சலான செயல்நடவடிக்கையும் அவசியமாகும். உங்களை நீங்கள் ஒரு பெரிய கேள்வியைக் கேட்டுக் கொண்ட பிறகு, அதன் விடையை ஒத்ததொரு வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ்ந்தால் எப்படி இருக்கும் என்று கற்பனை செய்யுங்கள். அதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியாவிட்டால், ஏற்கனவே அதை சாதித்த நபர்களை ஆய்வு செய்யுங்கள். உங்களுடைய கேள்விக்கான விடையைக் கண்டுபிடித்து உள்ளவர்கள் எந்த மாதிரிகளையும் அமைப்புமுறைகளையும் பழக்கவழக்கங்களையும் உறவுகளையும் கொண்டுள்ளனர் என்பதைக் கண்டறியுங்கள். அடிப்படையில் நாம் எல்லோரும் வித்தியாசமானவர்கள் என்று நாம் நம்ப விரும்பினாலும், எது மற்றவர்களுக்குத் தொடர்ந்து பலனளித்து வருகிறதோ, அது பெரும்பாலும் நமக்கும் பலனளிக்கும்.

4. **தோல்வியைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள்.** வெற்றிக்கான பயணத்தில் தோல்வியை உங்களால் தவிர்க்க முடியாது. ஒரு வளர்ச்சி மனப்போக்கை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது உங்களை எங்கே கூட்டிச் செல்லுமோ என்று நீங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கான அடித்தளமாக இருப்பது வெற்றி மட்டுமல்ல; தோல்வியும் அதற்குப் பங்களித்திருக்கிறது. உண்மையில், தோல்வியானது வெற்றிக்கு வித்திடுகிறது. நாம் தோற்கும்போது, நாம் சற்று நிதானித்து, வெற்றி பெறுவதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்கிறோம், தவறுகளிலிருந்து நாம் பாடம் கற்றுக்

கொள்கிறோம், வளர்கிறோம். தோற்பதற்கு அஞ்சாதீர்கள். இது உங்கள் கற்றல் செயல்முறையின் ஒரு பகுதி என்பதாகப் பாருங்கள். தொடர்ந்து முனைப்போடு முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

சிறிதாகச் சிந்திப்பதன் மூலம் உங்கள் வாழ்க்கையைக் குறுக்கிவிடாதீர்கள். பெரிதாகச் சிந்தியுங்கள், பெரிய இலக்குகளை நிர்ணயம் செய்யுங்கள், துணிச்சலோடு செயல்படுங்கள். பிறகு உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு பிரம்மாண்டமானதாக ஆகிறது என்று பாருங்கள்.

பகுதி 2

உண்மை

உற்பத்தித்திறனுக்கான எளிய பாதை

"உலகை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள் என்பதில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள். ஏனெனில், அதை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்களோ, அது துல்லியமாக அப்படித்தான் இருக்கும்."

- எரிக் ஹெல்லர்

மன இறுக்கமும் உடல் இறுக்கமும்

பல ஆண்டுகளாக, வெற்றி குறித்தப் பொய்யான கருத்துக்களுக்கு ஏற்ப வாழ முயற்சித்து நான் கடுமையாகத் துன்புற்றேன்.

எல்லாமே சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை என்ற அனுமானத்தில் நான் என் தொழில்வாழ்க்கையைத் துவக்கினேன். எனவே, எல்லா வேலைகளையும் நிறைவேற்ற முயற்சித்து, ஒரே நேரத்தில் ஏகப்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபட்டேன். விரைவில் நான் விரக்தியடைந்தேன். இறுதியில், வெற்றி பெறுவதற்கான ஒழுங்கும் மன உறுதியும் உண்மையிலேயே எனக்கு இருந்தனவா என்ற சந்தேகம் என்னுள் எழத் தொடங்கியது. என் வாழ்க்கை தொடர்ந்து சமநிலை இழந்ததை அடுத்து, ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையை வாழ முயற்சிப்பது ஒரு மோசமான விஷயம் என்று நான் கருதத் தொடங்கினேன். சாத்தியமற்ற ஒன்றை அடைய முயற்சித்தால், நீங்கள் உளச்சோர்வு அடையப் போவது நிச்சயம்.

நான் பெரிதும் மனம் தளர்ந்தேன்.

எல்லாவற்றையும் சரி செய்யும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட நான், என்னை இன்னும் அதிகமாக உந்தித் தள்ளினேன். அது எனக்கு மன இறுக்கத்தையும் உடல் இறுக்கத்தையும் தோற்றுவித்தது. பொய்களோடு வாழ்க்கை நடத்தப் போராடும்போது இப்படித்தான் இருக்கும்போலும் என்று நான் எண்ணிக் கொண்டேன். ஆனால் அந்த அணுகுமுறை உண்மையில் வேலை செய்தது, ஆனால் அது என்னை மருத்துவமனையிலும் கொண்டு கிடத்தியது.

நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளராக ஆக விரும்பினால், நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளரைப்போல நடக்க வேண்டும், ஒரு வெற்றியாளரைப்போலப் பேச வேண்டும், ஒரு வெற்றியாளரைப்போல உடையணிய வேண்டும் என்று நான் நினைக்கத் தொடங்கினேன். இவற்றையெல்லாம் நான் செய்ய முயற்சித்தபோது, நான் வேறொரு நபர் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது, ஆனால் விஷயங்களைச் சாதிப்பதற்கு எந்தவொரு வழியையும் பின்பற்ற நான் தயாராக இருந்தேன். எனவே, எதிர்காலத்தில் நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக இருக்க விரும்புகிறீர்களோ அப்படிப்பட்ட நபர்போல இப்போதே நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற பரிந்துரையை நான் தீவிரமாக எடுத்துக் கொண்டேன். அந்த அணுகுமுறையும் வேலை செய்தது, ஆனால் சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு, ஒரு வெற்றியாளன்போல நடிப்பது எனக்குக் களைப்பூட்டியது.

அதிகாலையிலேயே எழுந்து, சிறிது நேரம் ஊக்குவிப்புப் பாடல்களைக் கேட்டுவிட்டு, மற்றவர்களைவிட முன்னதாகவே அலுவலகத்திற்குச் சென்று வேலையைத் தொடங்குவது ஒரு வெற்றியாளரின் தன்மை என்ற கருத்தை நான் நம்பினேன். உண்மையில், இக்கருத்தை மனதார சுவீகரித்துக் கொண்ட நான், நகரமே தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருந்தபோது என் அலுவலகத்திற்குச் சென்றேன், என் சக ஊழியர்களைவிட முன்னதாக என் வேலையைத் துவக்கினேன். லட்சியமும் சாதனையும் இப்படித்தான் இருக்கும்போலும் என்ற யோசனையை நான் ஏற்றுக் கொள்ளத் தொடங்கினேன். நான் ஒரு நல்ல போராட்டத்தில் ஈடுபட்டிருந்ததாக நான் எண்ணினேன். தினமும் காலை 7:30க்கு என் குழுவினருடனான சந்திப்புக்கூட்டத்தைத் துவக்கினேன். சரியாக 7:31க்கு நான் என் அறைக் கதவைப் பூட்டினேன். தாமதமாக வந்தவர்களை நான் என் அறைக்குள் அனுமதிக்கவில்லை. நான் சற்று அதிகமாகவே அலட்டிக் கொண்டேன், ஆனால் வெற்றி பெறுவதற்கான ஒரே வழி இதுதான் என்று நான் நம்பத் தொடங்கியிருந்தேன். மற்றவர்களை வெற்றியாளர்களாக ஆக்குவதற்கும் இதுதான் சிறந்த வழி

என்று எனக்குத் தோன்றியது. இந்த அணுகுமுறையும் பலனளித்தது, ஆனால் இறுதியில் அது என்னை மிகக் கடுமையாக உந்தித் தள்ளியது, மற்றவர்களை வெகுதூரம் தள்ளிவிட்டது, என் வாழ்க்கையை உலகின் விளிம்புவரை தள்ளியது.

அதிகாலையிலேயே துயிலெழுந்து, அன்றைய நாளின் முடிவில் முற்றிலுமாகக் களைத்து விழும்வரை அன்று முழுவதும் பம்பரமாகச் சுழன்று வேலை செய்வதுதான் வெற்றிக்கான ரகசியம் என்று நான் உண்மையிலேயே நம்பினேன்.

இவையெல்லாம் என்னை எங்கே கொண்டுபோய் நிறுத்தின தெரியுமா? அவை எனக்கு வெற்றியைக் கொடுத்தது உண்மைதான், ஆனால் அவை என்னை நோயுறச் செய்தன. இறுதியில், அவை எனக்கு வெற்றியின்மீதே வெறுப்பு ஏற்படும்படி செய்தன.

பிறகு நான் என்ன செய்தேன் என்று கேட்கிறீர்களா? நான் எல்லாப் பொய்களையும் தூக்கியெறிந்துவிட்டு, நேரெதிர்த் திசையில் சென்றேன். முதலில் நான் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தினேன். என் உடல் கூறுவதை நான் உண்மையிலேயே காதுகொடுத்துக் கேட்கத் தொடங்கினேன், என் வேகத்தைக் குறைத்தேன், என்னை நான் ஆசுவாசப்படுத்தினேன். அடுத்து, நான் என் அலுவலகத்திற்கு டி-ஷர்ட்டும் ஜீன்ஸும் அணிந்து சென்றேன். யாரும் அது குறித்து என்னிடம் பேச நான் அனுமதிக்கவில்லை. நான் எல்லாப் பாசாங்குகளையும் விட்டுவிட்டு, என் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பினேன். சுருக்கமாகக் கூறினால், நான் நானாக மாறினேன். நான் என் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து காலைச் சிற்றுண்டி அருந்தினேன். என் உடல்நிலை தேறியது. நான் ஆன்மீகரீதியாகவும் நலமடைந்தேன். கடைசியாக, நான் குறைந்த அளவு விஷயங்களைச் செய்யத் தொடங்கினேன். ஆம், நான் வேண்டுமென்றேதான் என் வேலை அளவைக் குறைத்துக் கொண்டேன். வெற்றிக்கான வரையறைகளுக்கு நான் சவால் விடுத்தேன். இறுதியில்,

நான் கனவில்கூட நினைத்துப் பார்த்திராத அளவுக்கு மிகப் பெரிய வெற்றியாளனாக ஆனேன். என் வாழ்வில் முன்பு ஒருபோதும் நான் அனுபவித்திராத மன அமைதியை அப்போது நான் அனுபவித்தேன்.

நான் கண்டறிந்த விஷயம் இதுதான்; நாம் அளவுக்கதிகமாக சிந்திக்கிறோம், அளவுக்கதிகமாகத் திட்டமிடுகிறோம், நம்முடைய வேலையையும் வியாபாரத்தையும் வாழ்க்கையையும் பற்றி நாம் அளவுக்கதிகமாக ஆய்வு செய்கிறோம். நீண்ட நேரம் வேலை செய்வது அவ்வளவு மதிப்புவாய்ந்த ஒரு பண்புநலனும் அல்ல, அது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லதல்ல. நாம் செய்கின்ற காரியங்களால் நாம் வெற்றி பெறுவதில்லை, மாறாக, நாம் செய்கின்ற காரியங்களையும் மீறி நாம் வெற்றி பெறுகிறோம் என்பதே உண்மை. நம்மால் நேரத்தை நிர்வகிக்க முடியாது. எல்லா விஷயங்களையும் செய்து முடிப்பது நம் வெற்றிக்கான திறவுகோல் அல்ல. மாறாக, முக்கியமான ஒருசில விஷயங்களைச் சிறப்பாகச் செய்து முடிப்பதுதான் நம் வெற்றிக்கான அடித்தளமாகும்.

வெற்றியின் சாராம்சம் இதுதான்: உங்கள் வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும் பொருத்தமான முறையில் நடந்து கொள்வதுதான் உங்களுக்கு வெற்றியைப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது. “இக்கணத்தில் நான் இருக்க வேண்டிய இடம் இதுதான். இக்கணத்தில் நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேனோ, அதுதான் இப்போது நான் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டிய வேலை,” என்று உண்மையுடன் உங்களால் கூற முடிந்தால், உங்கள் வாழ்க்கைக்கான அற்புதமான சாத்தியக்கூறுகள் சாத்தியமாகின்றன.

நான் கற்றுக் கொண்ட மிக முக்கியமான விஷயம் இது: அந்த ஒரு விஷயம்தான் அசாதாரணமான விளைவுகளுக்குப் பின்னால் உள்ள ஆச்சரியமூட்டும் எளிய உண்மை.

10 வழிகாட்டும் கேள்வி

"குப்பைகளை அகற்றிவிட்டு, எது முக்கியமோ அதன்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய ஒரு கலை இருக்கிறது. அது எளியது, மாற்றப்படக்கூடியது. ஒரு வித்தியாசமான அணுகுமுறையை எடுப்பதற்கான துணிச்சல் அதற்குத் தேவை."

- ஜார்ஜ் ஆன்டர்ஸ்

1885ம் ஆண்டு ஜூன் 23ம் நாளன்று, பென்சில்வேனியா மாநிலத்திலுள்ள பிட்ஸ்பர்க் நகரில், கர்ரி வர்த்தகக் கல்லூரி மாணவர்களிடையே ஆன்ட்ரூ கார்னகி உரையாற்றினார். வெற்றியின் உச்சத்தில் இருந்த அவருடைய 'கார்னகி எஃகு நிறுவனம்'தான் அப்போது உலகின் மிகப் பெரிய மற்றும் மிகவும் லாபகரமான தொழில் நிறுவனமாக இருந்தது. ஜான் டி. ராக்கஃபெல்லருக்குப் பிறகு வரலாற்றில் இரண்டாவது மிகப் பெரிய பணக்காரராக ஆனவர் கார்னகி. 'வியாபார வெற்றிக்கான பாதை' என்ற தலைப்பில் உரையாற்றிய அவர், ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலதிபராகத் தன்னுடைய வாழ்க்கையைப் பற்றிப் பேசி, பின்வரும் அறிவுரையை வழங்கினார்:

"நீங்கள் எந்த வியாபாரத்தில் ஈடுபடுள்ளீர்களோ, அதில் உங்கள் ஆற்றல், சிந்தனை, முதலீடு ஆகியவற்றை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். இதுதான் வெற்றிக்கான முக்கிய அம்சம், இதுதான் வெற்றிக்கான ரகசியம். அதைச் சிறப்புறச் செய்வதற்கு எப்படிப்பட்டப் போராட்டங்களையும் எதிர்கொள்ளுங்கள், அதை முன்னின்று நடத்துங்கள், அதன் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் மேம்படுத்துங்கள், சிறந்த தொழிற்கருவிகளை வாங்குங்கள், அவற்றைப் பற்றிய

அனைத்து விஷயங்களையும் அறிந்திடுங்கள். எந்த நிறுவனங்கள் தம்முடைய மூலதனத்தைச் சிதறவிட்டுள்ளனவோ, அவைதான் தோற்றுப் போகின்றன. ஏனெனில், அவர்கள் தங்கள் மூளையையும் சிதறவிட்டுள்ளனர். அவர்கள் அங்கும் இங்குமாகப் பல்வேறு இடங்களில் முதலீடு செய்துள்ளனர். 'உங்களுடைய அனைத்து முட்டைகளையும் ஒரே கூடையில் போடாதீர்கள்' என்ற பழமொழி தவறானது. உங்களுடைய முட்டைகள் அனைத்தையும் ஒரே கூடையில் போட்டு, அவற்றை எச்சரிக்கையாகக் கண்காணிப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம் என்று நான் கூறுவேன். உங்களைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்களைப் பார்த்தீர்களேயானால், நாம் சற்று முன் கூறியபடி செய்யாதவர்கள் அடிக்கடித் தோற்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஒரே ஒரு கூடையைக் கண்காணிப்பதும் சுமந்து செல்வதும் சுலபமானது. எண்ணற்றக் கூடைகளைச் சுமக்க முயற்சிப்பதுதான் இந்நாட்டில் பெரும்பாலான முட்டைகளை உடைக்கிறது."

அப்படியென்றால், எந்தக் கூடையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதை எப்படி நாம் அறிந்து கொள்வது? உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வி இது.

மார்க் டுவெயின் கார்னகியோடு ஒத்துப் போனார். அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்:

"ஒன்றைத் துவக்குவதுதான் அதில் முன்னேறுவதற்கான ரகசியம். நம்மைத் திணறடிக்கின்ற சிக்கலான காரியங்களை நாம் கையாள்வதற்கு ஏற்றபடி சிறு சிறு வேலைகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, அவற்றில் எது முதலில் செய்யப்பட வேண்டுமோ அதைத் துவக்குவதுதான் அந்தப் பெரிய, சிக்கலான வேலையைத் துவக்குவதற்கான ரகசியமாகும்."

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை எது என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது? உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வி இது.

மேற்கூறப்பட்ட மாபெரும் மனிதர்கள் இருவருமே தங்களுடைய அறிவுரையை ஒரு ‘ரகசியம்’ என்று கருதியதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா? ஆனால் அது ஒரு ரகசியம் அல்ல. ஏனெனில், அது மக்கள் அறிந்த ஒரு விஷயம்தான். ஆனால் அவர்கள் அதற்குரிய முக்கியத்துவத்தைக் கொடுப்பதில்லை, அவ்வளவுதான். “ஆயிரம் மைல் தூரத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு பயணத்தை முதலில் ஒரு சிறிய அடியிலிருந்துதான் துவக்கியாக வேண்டும்,” என்ற சீனப் பழமொழி பெரும்பாலான மக்களுக்குத் தெரியும். ஆனால், அப்பழமொழி கூறுவது உண்மை என்றால், தவறான முதலடியோடு துவக்கப்படுகின்ற ஒரு பயணம், ஒருவர் தான் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்திலிருந்து இரண்டாயிரம் மைல் தூரத்திற்கு அப்பால் அவரை அழைத்துச் சென்றுவிடும் என்ற ரீதியில் மக்கள் ஒருபோதும் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வியானது, நீங்கள் தவறான முதலடியை எடுத்து வைப்பதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்க உதவுகிறது.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு கேள்வி

“நாம் விடையைத் தேடிக் கொண்டிருக்கின்ற இந்நேரத்தில் நாம் ஏன் ஒரு கேள்வியின்மீது கவனம் செலுத்த வேண்டும்?” என்று நீங்கள் கேட்கக்கூடும். அதற்கான காரணம் எளியது. கேள்விகளிலிருந்துதான் விடைகள் பிறக்கின்றன. உங்கள் கேள்வியின் தரம்தான் உங்கள் பதிலின் தரத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. நீங்கள் தவறான கேள்வியைக் கேட்டால், உங்களுக்குத் தவறான விடைதான் கிடைக்கும். நீங்கள் சரியான கேள்வியைக் கேட்டால், சரியான பதில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இருப்பதிலேயே மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஒரு கேள்வியை நீங்கள் கேட்டால், அதற்கான விடை உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்ற வல்லதாக இருக்கும்.

பிரெஞ்சு எழுத்தாளரும் தத்துவவியலாளருமான வோல்ட்டேர் ஒருமுறை இப்படி எழுதினார்: “ஒரு மனிதனை

அவனுடைய பதில்களைக் கொண்டு எடைபோடுவதற்கு பதிலாக அவனுடைய கேள்விகளைக் கொண்டு சீர்தூக்கிப் பாருங்கள்." "கேள்வி கேட்பதற்கான அதிகாரம்தான் மனித முன்னேற்றத்தின் அடிப்படை," என்று இந்திரா காந்தி கூறினார். மாபெரும் கேள்விகள்தான் மாபெரும் விடைகளைப் பெறுவதற்கான விரைவான வழியாகும். ஒவ்வொரு கண்டுபிடிப்பாளரும், வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஒரு கேள்வியோடுதான் தங்கள் தேடலைத் துவக்குகின்றனர். அறிவியல் வழிமுறையானது அனுமானங்களின் அடிப்படையில் பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிக் கேள்விகளை எழுப்புகிறது. 2,000 ஆண்டுகாலத்திற்கு முந்தைய சாக்ரடீஸின் வழிமுறை, கேள்விகள் மூலம் கற்பிப்பதை உள்ளடக்கியது. ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து உள்ளூர் மழலையர் பள்ளிவரை அவருடைய அந்த வழிமுறை இன்றும் கல்வியாளர்களால் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. கேள்விகள் நம்முடைய படைப்புச் சிந்தனையைத் தூண்டுகின்றன. கேள்விகள் கேட்பது நம்முடைய கற்றல் திறனையும் செயற்திறனையும் 150 சதவீதம் அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. "சில சமயங்களில் விடைகளைவிடக் கேள்விகள் அதிக முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன," என்று நூலாசிரியர் நான்சி வில்லார்டு கூறியதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

கேள்விகளின் சக்தியைப் பற்றி நான் இளைஞனாக இருந்த சமயத்தில்தான் முதன்முதலாக நான் உணர்ந்தேன். நான் படித்த ஒரு கவிதை என்னை வெகுவாக பாதித்தது. அதை நான் இன்றுவரை என்னுடன் சுமந்து திரிகிறேன்.

என் கூலி
- ஜே.பி. ரிட்டன்ஹவுஸ்

எனக்குப் பத்து சென்ட் தந்தாக வேண்டும் என்று
வாழ்க்கையுடன் நான் பேரம் பேசினேன்.
மாலையில் எனக்குக் கிடைத்தவற்றை எடுத்து எண்ணினேன்.
சரியாகப் பத்து சென்ட் இருந்தது.

வாழ்க்கை ஒரு நியாயவான், நீங்கள் கேட்பவற்றை அது கொடுக்கும்.
ஆனால் இவ்வளவு போதுமென்று ஒருமுறை
நீங்கள் நிர்ணயித்துவிட்டால்
அதோடு நீங்கள் திருப்தி கொள்ள வேண்டி வரும்.

நான் கேட்ட அற்பமான தொகையை வாழ்க்கை
எனக்கு மனமுவந்து அளித்தது.
ஆனால் எத்தனை கோடிகளைக் கேட்டிருந்தாலும்
அதை அள்ளித் தர அது தயாராக இருந்தது என்பதைக்
காலம் தாழ்த்தியே நான் அறிந்தேன், சுக்குநூறாய் உடைந்து போனேன்.

கடைசிப் பத்தியில் உள்ள இந்த இரண்டு வரிகள் மிக முக்கியமானவை. “ஆனால் எத்தனை கோடிகளைக் கேட்டிருந்தாலும் அதை அள்ளித் தர அது தயாராக இருந்தது என்பதைக் காலம் தாழ்த்தியே நான் அறிந்தேன்.” வாழ்க்கை என்பது ஒரு கேள்வி, அதை நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதுதான் நம்முடைய விடை என்பதை நான் உணர்ந்தபோது என் வாழ்க்கை பரிபூரணமாக மாறியது. நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்கின்ற கேள்விகளை நாம் எப்படி வடிவமைக்கிறோம் என்பதுதான் விடைகளைத் தீர்மானிக்கின்றன. அந்த விடைகள்தான் இறுதியில் நம்முடைய வாழ்க்கையாக ஆகின்றன.

இதிலுள்ள சவால் என்னவென்றால், சரியான கேள்வி எப்போதும் வெளிப்படையாகத் தெரிவதில்லை. நாம் விரும்புகின்ற பெரும்பாலான விஷயங்கள் அவற்றுக்கான ஒரு வரைபடத்துடனோ அல்லது வழிகாட்டி அறிவுறுத்தல்களுடனோ வருவதில்லை. எனவே, சரியான கேள்வியை வடிவமைப்பது கடினமானதாக இருக்கக்கூடும். தெளிவு நம்மிடமிருந்துதான் வர வேண்டும். நாமே நம்முடைய சொந்தப் பயணத்தைத் தீர்மானிக்க வேண்டியுள்ளது, நம்முடைய சொந்த வரைபடங்களைத் தயாரிக்க வேண்டியுள்ளது, நம்முடைய சொந்தத் திசைமானிகளை உருவாக்க வேண்டியுள்ளது. நாம் தேடுகின்ற விடைகளைப் பெறுவதற்கு, சரியான

கேள்விகளை நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதையும் நாம்தான் செய்தாக வேண்டியுள்ளது. அதை எப்படிச் செய்வது? வழக்கத்திற்கு மாறான விடைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்ற வழக்கத்திற்கு மாறான கேள்விகளை எப்படி உருவாக்குவது?

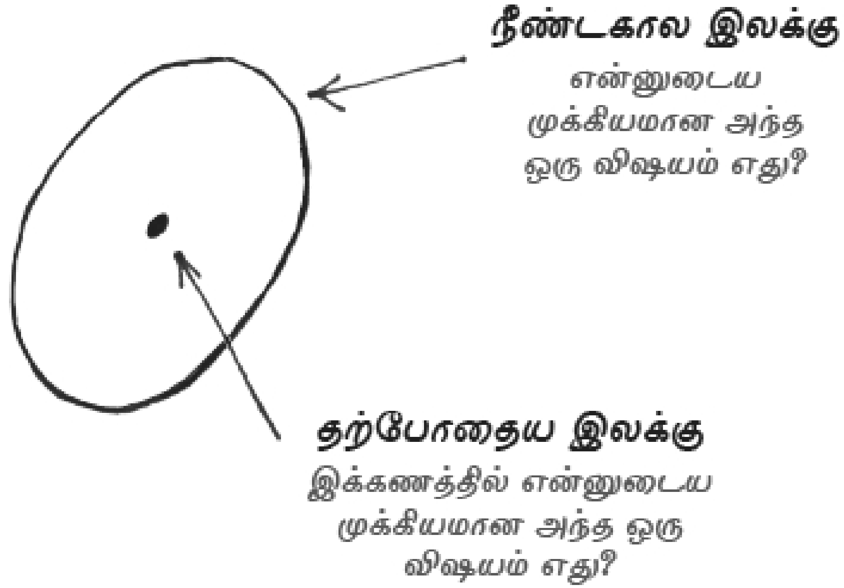
நீங்கள் ஒரே ஒரு கேள்வியைக் கேட்டால் போதும்: உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்விதான் அது.

அசாதாரணமான, தனிச்சிறப்புமிக்க ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதைப் பற்றிக் கனவு காண்கின்ற எவரொருவரும் ஒரு விஷயத்தை இறுதியில் கண்டறிகின்றனர்: அப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்றால், அசாதாரணமான ஓர் அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை. அசாதாரணமான அணுகுமுறைதான் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயம். எந்தவொரு விஷயத்திற்கும் போதுமான அறிவுறுத்தல்கள் இல்லாத ஓர் உலகில், அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்ற தனித்துவமான விடைகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான எளிய சூத்திரமாக அந்த அசாதாரணமான அணுகுமுறை அமைகிறது.

நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு <u>விஷயம்</u> , அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?

உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வி மிக எளிமையானதாக இருப்பதால், அதைக் கூர்ந்து ஆராயாதவர்கள் அதன் சக்தியை உணர்ந்து கொள்ளத்

தவறிவிடுகின்றனர். அது ஒரு பெரிய தவறு. உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வியானது, “நான் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறேன்?,” “நான் எதைக் குறி வைக்க வேண்டும்?” போன்ற உங்கள் வாழ்வின் முக்கியமான அம்சங்கள் பற்றிய கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதோடு கூடவே, “என் வாழ்வின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு இக்கணத்தில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?,” நான் குறி வைக்க வேண்டிய இலக்கு எது?” போன்ற, தற்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான விஷயங்கள் பற்றிய கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்கிறது. நீங்கள் எந்த இலக்கை நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் என்பதையும், அதற்கு நீங்கள் எடுத்து வைக்க வேண்டிய முதல் அடி எது என்பதையும் அது உங்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு பிரம்மாண்டமானதாக இருக்க முடியும் என்பதையும், நீங்கள் அதற்கு எத்தகைய சிறு சிறு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் அது உங்களுக்குக் காட்டுகிறது. உங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்திற்கான ஒரு வரைபடமாகவும், தற்போது உங்களுடைய அடுத்த நடவடிக்கைக்கான ஒரு திசைமானியாகவும் அது செயல்படுகிறது.



படம் 15 உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வி உங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்திற்கான ஒரு வரைபடமாகவும், தற்போது உங்களுடைய அடுத்த நடவடிக்கைக்கான ஒரு திசைமானியாகவும் செயல்படுகிறது.

அசாதாரணமான விளைவுகள் தற்செயலாக ஏற்படுபவை அல்ல. நாம் மேற்கொள்கின்ற தேர்ந்தெடுப்புகளிலிருந்தும் நடவடிக்கைகளிலிருந்தும் அவை வருகின்றன. உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வி நீங்கள் சிறப்பான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு உங்களை உந்தித் தள்ளுகிறது. எது செய்யப்படக்கூடியது என்பதைப் பற்றி அது கவலைப்படுவதில்லை, மாறாக எது தேவை, எது முக்கியம் என்று மட்டுமே அது சிந்திக்கிறது.

அது உங்களுடைய முதல் டாமினோவிற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

நீங்கள் உங்கள் வெற்றிப் பாதையில் தொடர்ந்து நீடிக்க வேண்டும் என்றால், உங்கள் வழிகாட்டும் கேள்வியை நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களிடம் கேட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் வேலைகளை அவற்றின் முன்னுரிமைப்படி செய்வதற்கு அது உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தும். பிறகு, ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் அக்கேள்வியைக் கேட்கும்போது, உங்களுடைய அடுத்த முக்கியமான வேலை உங்களுக்குப் புலப்படும். இது ஒரு சக்திவாய்ந்த அணுகுமுறையாகும். நீங்கள் சரியான காரியத்தை முதலில் செய்யும்போது, சரியான மனப்போக்கையும், சரியான திறமையையும், சரியான உறவையும் உங்களுக்குள் உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். வழிகாட்டும் கேள்வியின் சக்தியின் உதவியோடு சரியான காரியங்களை அடுத்தடுத்துச் செய்கிறீர்கள். இது நிகழும்போது, டாமினோ விளைவின் சக்தியை அனுபவித்து உணர்ந்து கொள்வதற்கான நிலையில் உங்களை நீங்கள் நிலைப்படுத்துகிறீர்கள்.

கேள்வியின் அம்சங்கள்

வழிகாட்டும் கேள்வி மற்ற அனைத்துக் கேள்விகளையும் ஒரே ஒரு கேள்விக்குள் அடக்கிவிடுகிறது. “நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?” என்பது அக்கேள்வி.

முதல் பகுதி: “நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்..”

இது ஒருமித்த கவனத்துடன்கூடிய நடவடிக்கையைத் தூண்டுகிறது. ‘ஒரு விஷயம்’ என்பது உங்கள் கேள்விக்கான பதில் ஒரே ஒரு விஷயமே அன்றிப் பல விஷயங்கள் அல்ல என்பதைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது. ஒரு திட்டவட்டமான விடையைத் தேட அது உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. உங்களுக்குப் பல விடைகள் தோன்றக்கூடும், ஆனால் ஒரே ஒரு விஷயம்தான் சரியானது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். எனவே, நீங்கள் ஒரே ஒரு விஷயத்தைத்தான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். ‘செய்யக்கூடிய’ என்ற வார்த்தை, செய்வதற்குச் சாத்தியமான ஒரு நடவடிக்கையை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று மறைமுகமாக உங்களுக்கு இடப்படுகின்ற ஒரு கட்டளையாகும்.

இரண்டாம் பகுதி: “...அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில்...”

வெறுமனே ஒன்றைச் செய்வதற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் ஒன்றைச் செய்வதற்கும் இடையே பெரும் வேறுபாடு உள்ளது. “...அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில்...” என்ற சொற்றொடர், நீங்கள் ஆழமாக உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று உங்களிடம் கூறுகிறது. ஏனெனில், அந்த ஒரு விஷயத்தை நீங்கள்

மேற்கொள்ளும்போது, வேறு ஏதோ ஒன்று நிச்சயமாக நிகழும்.

மூன்றாம் பகுதி: "...மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?"

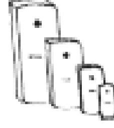
"போதுமான நீளம் கொண்ட ஒரு நெம்புகோலை எனக்குக் கொடுங்கள், அதைக் கொண்டு நான் இந்த உலகத்தை நகர்த்திக் காட்டுகிறேன்," என்று ஆர்கிமெடிஸ் கூறினார். உங்களுடைய நெம்புகோல் எது என்று கண்டுபிடிக்கும்படி இந்த மூன்றாம் பகுதி கூறுகிறது. நீங்கள் உங்கள் முதல் டாமினோவைக் கண்டுபிடித்திருக்கும்போது இது அதை உங்களுக்கு உணர்த்தும். நீங்கள் இந்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும்போது, உங்களுடைய இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மற்ற அனைத்து விஷயங்களும் குறைவான முயற்சியில் செய்து முடிக்கப்படக்கூடியவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆகிவிடும். நாம் சரியான விஷயத்தைச் செய்யத் தொடங்கும்போது, நாம் செய்கின்ற ஏராளமான பிற விஷயங்களை நாம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது என்பதைப் பெரும்பாலான மக்களால் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. மொத்தத்தில், இந்த மூன்றாம் பகுதி, உங்கள் வாழ்வில் உள்ள குப்பைகளை அகற்றவும், முக்கியமான விஷயங்கள்மீது மட்டும் கவனம் செலுத்தி உங்கள் வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றவும் உங்களுக்கு உதவுகிறது.

'செய்யப்படக் கூடியவை, செய்யப்பட வேண்டியவை ஆகியவற்றைப் பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டு முன்னால் நிற்பது செய்யப்பட்டக் காரியங்கள்தான்.'

- ஷெல் ஸில்வர்ஸ்டீன்

உங்களுடைய முதல் டாமினோவைக் கண்டுபிடித்து, அதைக் கீழே சாய்க்கும்வரை அதன்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்தும்படி உங்கள் வழிகாட்டும் கேள்வி உங்களைக் கேட்டுக் கொள்கிறது. அதை நீங்கள் செய்துவிட்டால், அதன் பின்னால் உள்ள மற்ற டாமினோக்கள் விழத் தயாராக இருப்பதை அல்லது ஏற்கனவே விழுந்துவிட்டிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **மாபெரும் கேள்விகள்தான் மாபெரும் விடைகளைப் பெற்றுத் தருகின்றன.** ஒரு மாபெரும் விடையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு மாபெரும் கேள்விதான் உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வியாகும். உங்கள் வேலையிலோ, உங்கள் வியாபாரத்திலோ, அல்லது நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்புகின்ற வேறு ஏதேனும் ஒரு தளத்திலோ உங்கள் முதல் டாமினோ எது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க இக்கேள்வி உங்களுக்கு உதவும்.

2. **வழிகாட்டும் கேள்வி இரண்டு அம்சங்களைக் கொண்ட ஒரு கேள்வி.** இது இரண்டு வடிவங்களில் வருகிறது. நீண்டகால இலக்கு மற்றும் தற்போதைய இலக்கு. முதலாவது நம் வாழ்வில் சரியான திசையைக் கண்டுபிடிப்பதைப் பற்றியது. இரண்டாவது நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய சரியான நடவடிக்கையைக் கண்டுபிடிப்பதைப் பற்றியது.

3. **நீண்டகால இலக்கு: “என்னுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் எது?”** உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஒரு முன்னோக்கையும், உங்கள் தொழிலுக்கு அல்லது வேலைக்கு ஒரு திசையையும் உருவாக்கிக் கொள்ள இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உத்திகளை வகுப்பதற்கான திசைமானி இது. நீங்கள் எதில் திறமை பெற விரும்புகிறீர்கள், மற்றவர்களுக்கும் உங்கள் சமூகத்திற்கும் நீங்கள் எதைக் கொடுக்க விரும்புகிறீர்கள், உங்கள் காலத்திற்குப் பிறகு மக்கள் எவ்வாறு உங்களை நினைவுகூர வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள் ஆகியவற்றைத் தீர்மானிப்பதற்கும் இது உதவுகிறது. அதோடு, இது உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், சக ஊழியர்கள் ஆகியோருடனான உங்கள் உறவு சரியான கண்ணோட்டத்தில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்கிறது, உங்களுடைய அன்றாட நடவடிக்கைகள் சரியான பாதையில் அமைந்திருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

4. **தற்போதைய இலக்கு: “இக்கணத்தில் என்னுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் எது?”** காலையில் கண்விழித்தவுடனும் அன்றைய நாள் நெடுகிலும் இக்கேள்வியைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மிக முக்கியமான வேலை எதுவோ அதன்மீது நீங்கள் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த இது உதவுகிறது. தேவைப்பட்டால், எந்தவொரு காரியத்திலும் முதல் டாமினோவை அடையாளம் கண்டுகொள்ளவும் இது உங்களுக்கு உதவும். உங்களுடைய வாரம் முழுவதையும ஆக்கபூர்வமானதாக அமைத்துக் கொள்வதற்கு இது உங்களைத் தயார்படுத்துகிறது. உங்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்விலும் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. உங்களுடைய மிக முக்கியமான உடனடித் தேவைகள்மீதும், உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு முக்கியமானவர்களுடைய தேவைகள்மீதும் நீங்கள்

கவனம் செலுத்துவதற்கு இது உங்களை உந்தித் தள்ளும்.

வழிகாட்டும் கேள்வியைக் கேட்பதிலிருந்து அசாதாரணமான விளைவுகள் உருவாகின்றன. உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை மற்றும் தொழில்வாழ்க்கைக்கான பாதைகளை நீங்கள் எவ்வாறு வகுப்பீர்கள், உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையில் நீங்கள் எவ்வளவு சிறப்பாக முன்னேறுவீர்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றியது அது.

நீங்கள் பெரிய விடைகளைத் தேடுகிறீர்களோ அல்லது சிறிய விடைகளைத் தேடுகிறீர்களோ, வழிகாட்டும் கேள்வியைக் கேட்பதுதான் உங்கள் வாழ்வின் தலைசிறந்த வெற்றிப் பழக்கமாக இருக்கும்.

11 வெற்றிப் பழக்கம்

“வெற்றி எளிதானது. சரியான காரியத்தை, சரியான வழியில், சரியான நேரத்தில் செய்ய வேண்டும், அவ்வளவுதான்.”

- அர்னால்டு கிளாஸோ

பழக்கங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியும். அவற்றை உடைப்பதும் கடினம், உருவாக்குவதும் கடினம். ஆனால் நம்மையும் அறியாமல் எல்லா நேரத்திலும் நாம் புதிய பழக்கங்களை சுவீகரித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் சிந்திக்கவோ அல்லது நடந்து கொள்ளவோ தொடங்கி, அந்த வகையான சிந்தனையை அல்லது நடத்தையை நீண்டகாலம் நாம் தொடரும்போது, நாம் ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்கியிருப்போம். இங்கு நாம் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் இருக்கின்றன: வாழ்விலிருந்து நாம் பெற விரும்புகின்றவற்றை நமக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கின்ற பழக்கங்களை நாம் நம்முள் உருவாக்க விரும்புகிறோமா இல்லையா? அப்பழக்கங்களை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ள விரும்பினால், வழிகாட்டும் கேள்விதான் நாம் கைவசப்படுத்த வேண்டிய மிக முக்கியமான வெற்றிப் பழக்கமாகும்.

வழிகாட்டும் கேள்வியை நான் என் வாழ்க்கைமுறையாக ஆக்கிக் கொண்டேன். இக்கணத்தில் என்னுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமை எது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கவும், என்னுடைய நேரத்தை மிகவும் பயனுள்ள முறையில் கழிக்கவும், மிகப் பெரிய அளவில் பணம் சம்பாதிக்கவும் நான் அதைப் பயன்படுத்துகிறேன்.

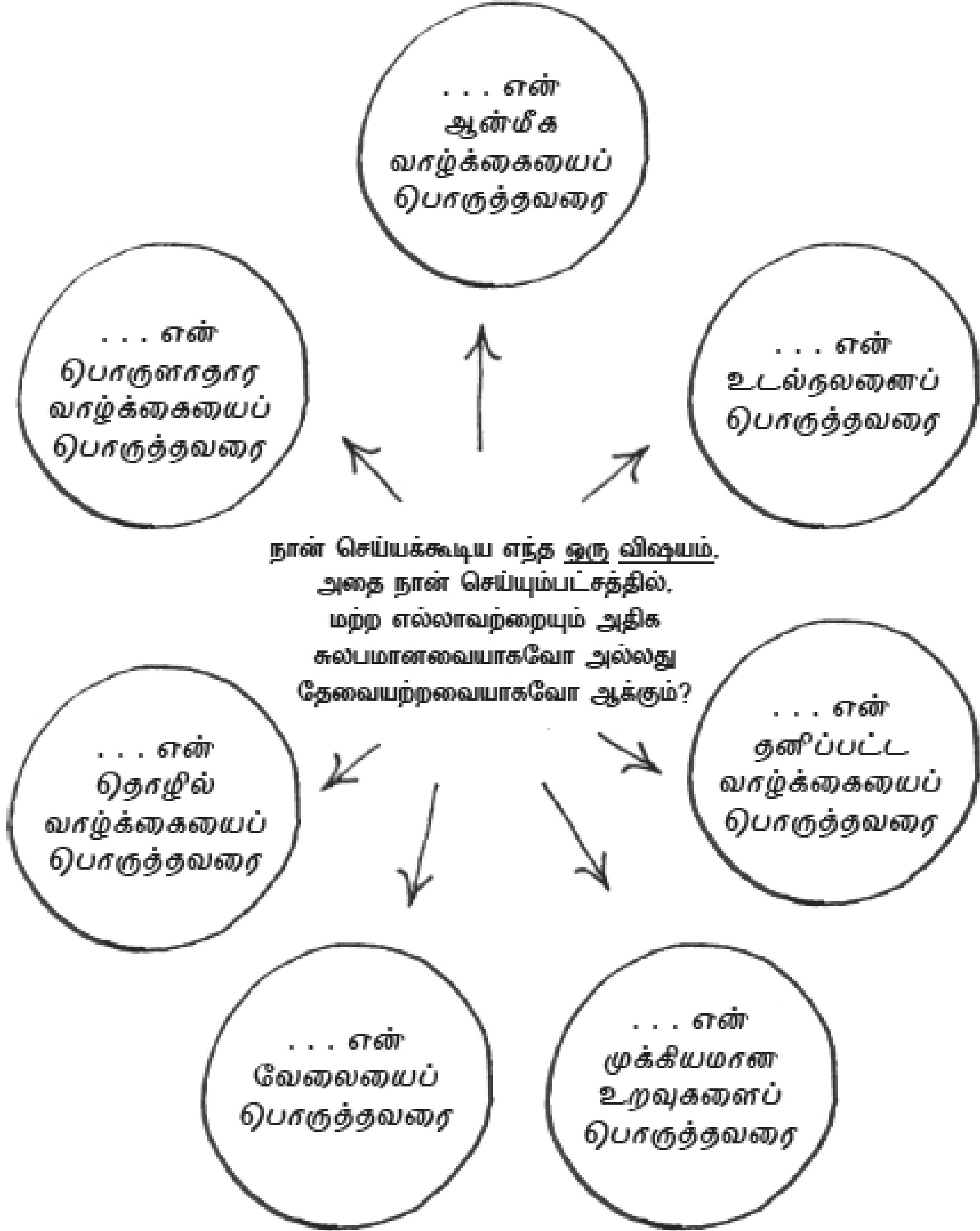
எப்போதெல்லாம் இறுதி விளைவு முக்கியமானதாக இருக்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் நான் அக்கேள்வியைக் கேட்கிறேன். நான் காலையில் கண்விழித்து என் நாளைத் துவக்கிய உடனேயே அக்கேள்வியைக் கேட்கிறேன். நான் வேலைக்குச் சென்றதும் அக்கேள்வியைக் கேட்கிறேன். பிறகு மாலையில் வீடு திரும்பியதும் மீண்டும் அதைக் கேட்கிறேன். நான் செய்கின்ற எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்? இக்கேள்விக்கான விடை எனக்குத் தெரியும்போது, என்னுடைய மற்ற வேலைகளுடன் இதற்கு இருக்கும் தொடர்பை என்னால் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்வரையிலும், என்னுடைய டாமினோக்கள் அனைத்தும் வரிசையாக நிறுத்தி வைக்கப்படும்வரையிலும் அக்கேள்வியை நான் தொடர்ந்து கேட்கிறேன்.

வாழ்வில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் அதன் ஒவ்வொரு சிறு அம்சத்தையும் ஆய்வு செய்வது உங்களுக்குப் பைத்தியம் பிடிக்கும்படி செய்யக்கூடும் என்பது வெளிப்படை. நான் அப்படிச் செய்வதில்லை, நீங்களும் அப்படிச் செய்யக்கூடாது. பெரிய விஷயத்திலிருந்து துவக்குங்கள், அது உங்களை எங்கே கொண்டு சேர்க்கிறது என்று பாருங்கள். எப்போது நீண்டகால நோக்கம் குறித்தக் கேள்வியைப் பயன்படுத்த வேண்டும், எப்போது தற்போதைய நோக்கம் குறித்தக் கேள்வியைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கான திறனைக் காலப்போக்கில் நீங்களாகவே வளர்த்துக் கொள்வீர்கள்.

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கும் ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் நான் பயன்படுத்துகின்ற அடிப்படைப் பழக்கம் ‘வழிகாட்டும் கேள்வி’தான். சில விஷயங்களுக்கு நான் அதைப் பயன்படுத்துகிறேன், மற்ற எதற்கும் நான் அதைப் பயன்படுத்துவதில்லை. என்னுடைய ஆன்மீக வாழ்க்கை, உடல்நலன், தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, முக்கியமான உறவுகள்,

வேலை, தொழில், பொருளாதார வாழ்க்கை போன்ற என் வாழ்வின் முக்கியமான பகுதிகளில் நான் அதைப் பயன்படுத்துகிறேன். இந்த அனைத்து அம்சங்களையும் இதே வரிசைப்படிதான் நான் கையாளுகிறேன். ஒவ்வொன்றும் அடுத்த அம்சத்திற்கான அடித்தளமாக அமைகிறது.

என் வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புவதால், என் வாழ்வின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் நான் அணுகும்போது அதில் எது முக்கியமோ அதை நான் முதலில் செய்கிறேன். இந்த அம்சங்களை என் வாழ்வின் மைய ஆதாரமாக நான் பார்க்கிறேன். இந்த முக்கியமான பகுதிகள் ஒவ்வொன்றிலும் மிக முக்கியமான வேலையை நான் செய்து கொண்டிருக்கும்போது, என் வாழ்க்கை எல்லா விதத்திலும் சிறப்பாக இயங்குவதை நான் காண்கிறேன்.



படம் 16 என் வாழ்க்கையும் அதன் முக்கியமான பகுதிகளும்

வழிகாட்டும் கேள்வியானது உங்கள் வாழ்வின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் எது உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயமோ அதற்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும். நீங்கள் எந்தப் பகுதியின்மீது கவனம் செலுத்த விரும்புகிறீர்களோ,

அந்தப் பகுதியைக் குறிப்பிட்டு உங்கள் வழிகாட்டும் கேள்வியை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால், ‘இக்கணத்தில்’ அல்லது ‘இந்த ஆண்டில்’ அல்லது ‘ஐந்து ஆண்டுகளில்’ என்று இதில் ஒரு கால வரம்பையும் நீங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளக்கூடிய சில வழிகாட்டும் கேள்விகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. உங்கள் கேள்வியை எப்படி அமைக்கலாம் என்பதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு இது: “என் வேலையைப் பொருத்தவரை, இந்த வாரம் நான் என் இலக்குகளை அடைவதை உறுதி செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?”

என் ஆன்மீக வாழ்க்கையைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் மற்றவர்களுக்கு உதவும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் கடவுளுடனான என் உறவை மேம்படுத்தும்...?

என் உடல்நலனைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் உணவுப் பத்தியம் தொடர்பான இலக்கை நான் அடைய உதவும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் நான் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதை உறுதி செய்யும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என்னை என் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுவிக்கும்...?

என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என்னுடைய _____ திறமையை மேம்படுத்த உதவும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் எனக்காக நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ள எனக்கு உதவும்...?

என் முக்கியமான உறவுகளைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் வாழ்க்கைத்துணைவருடனான என் உறவை மேம்படுத்தும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் குழந்தைகளின் படிப்பை மேம்படுத்தும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் பெற்றோரை நான் பெரிதும் போற்றுகிறேன் என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் குடும்பத்தை வலிமைப்படுத்தும்...?

என் வேலையைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் நான் என் இலக்குகளை அடைவதை உறுதி செய்யும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் திறமைகளை மேம்படுத்தும்...?

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் குழுவினர் வெற்றி பெறுவதற்கு உதவும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் தொழில்வாழ்க்கையில் எனக்கு முன்னேற்றத்தைக் கொடுக்கும்...?

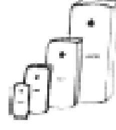
என் தொழில்வாழ்க்கையைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் அதிகத் தகுதி வாய்ந்த நிறுவனமாக எங்களை ஆக்கும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் எங்களுடைய விற்பனைப் பொருளைச் சிறப்பானதாக ஆக்கும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் எங்கள் நிறுவனம் லாபகரமாக இயங்கும்படி செய்யும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் எங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு மனநிறைவையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கும்...?

என் பொருளாதார வாழ்க்கையைப் பொருத்தவரை,,,

- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என் நிகரச் சொத்து மதிப்பை அதிகரிக்கும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் பணப் போக்குவரத்தை மேம்படுத்தும்...?
- நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் என்னுடைய கடனட்டைக் கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்த உதவும்...?

பெரிய யோசனைகள்



1. **'ஒரே ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், நம்புங்கள்.** அதைப் புரிந்து கொள்வதும், பிறகு அது உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நம்புவதும்தான் நீங்கள் எடுத்து வைக்க வேண்டிய முதல் அடி. நீங்கள் அதைப் புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலோ அல்லது நம்பாவிட்டாலோ, தேவையான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள மாட்டீர்கள்.

2. **வழிகாட்டும் கேள்வியைப் பயன்படுத்துங்கள்.** வழிகாட்டும் கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். "என் (உங்கள் விருப்பத்தை இதில் நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்) பொருத்தவரை, நான் செய்கின்ற எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?" என்ற கேள்வியுடன் உங்கள் நாளைத் துவக்குங்கள். நீங்கள் இதைச் செய்யும்போது, நீங்கள் பயணிக்க வேண்டிய திசை உங்களுக்குத் தெளிவாகும், உங்கள் வேலை அதிக ஆக்கபூர்வமானதாக இருக்கும், உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை அதிக வெகுமதி அளிக்கும்.

3. **அதை ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.** வழிகாட்டும் கேள்வியைக் கேட்பதை நீங்கள் ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளும்போது, நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு அதன் சக்தியை முழுவதுமாக அதில் ஈடுபடுத்துகிறீர்கள். இக்கேள்வி உங்கள் வாழ்வில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்று. இது ஒரு

பழக்கமாக ஆவதற்கு 66 நாட்கள் ஆகும் என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அப்பழக்கம் உருவாவதற்கு ஒருசில வாரங்களோ அல்லது ஒருசில மாதங்களோ ஆனாலும், அது உங்களுடைய அன்றாட வழக்கமாக ஆகும்வரை தொடர்ந்து அதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். வெற்றிக்கு இன்றியமையாத இப்பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்வதில் நீங்கள் அவ்வளவு தீவிரமாக இல்லை என்றால், அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதில் நீங்கள் தீவிரமாக இல்லை என்று பொருள்.

4. **உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.** வழிகாட்டும் கேள்வியைக் கேட்டுக் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, உங்கள் அலுவலக அறையில், "என்னுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயம் செய்து முடிக்கப்படும்வரை மற்ற அனைத்தும் கவனச்சிதறல்களே!" என்ற வாசகத்தை எழுதி உங்கள் பார்வையில் படும்படி ஒட்டி வையுங்கள். "முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் = அசாதாரணமான விளைவுகள்" அல்லது "வெற்றிப் பழக்கம் என் இலக்கிற்கு என்னை இட்டுச் செல்லும்" போன்ற வாசகங்களையும் நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

5. **உதவிக் குழு ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** உங்களைச் சூழ்ந்து இருக்கின்றவர்களால் உங்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்த முடியும் என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. உங்கள் சக ஊழியர்கள் சிலருடன் சேர்ந்து வெற்றிக்கான உதவிக் குழு ஒன்றைத் துவக்குவது நீங்கள் எல்லோரும் தினமும் வெற்றிப் பழக்கத்தைக் கடைபிடிப்பதற்கான உத்வேகத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கும். உங்கள் குடும்பத்தாரையும் இதில் ஈடுபடுத்துங்கள். உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். வெற்றிப் பழக்கம் எப்படி

அவர்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலோ அல்லது சாதனைகளிலோ அல்லது அவர்களுடைய வாழ்வின் பிற பகுதிகளிலோ ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை வழிகாட்டும் கேள்வியைப் பயன்படுத்தி அவர்களுக்குக் காட்டுங்கள்.

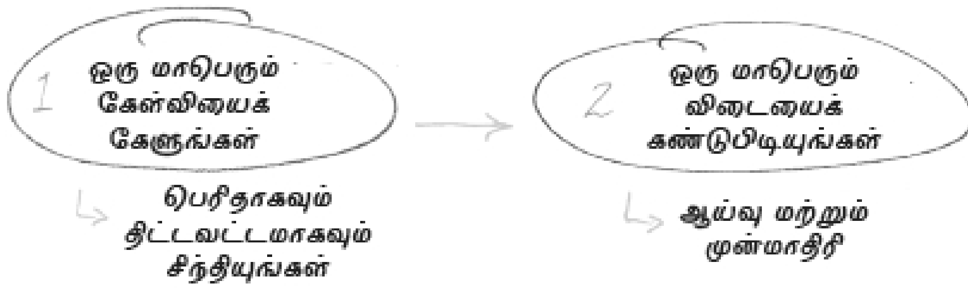
இந்த ஒரு பழக்கம் இன்னும் அதிகமான பழக்கங்களின் அடித்தளமாக அமையும். எனவே, இப்பழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைபிடித்து வாருங்கள். இப்புத்தகத்தின் மூன்றாம் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உத்திகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

12 மாபெரும் விடைகளுக்கான வழி

"மக்கள் தங்கள் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் பழக்கங்களையே தீர்மானிக்கின்றனர். அப்பழக்கங்கள் அவர்களுடைய எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன."

- எஃப்.எம். அலெக்சாண்டர்

எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் உங்களுடைய அந்த முக்கியமான ஒரு விஷயம் எது என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்வதற்கு உங்கள் வழிகாட்டும் கேள்வி உங்களுக்கு உதவுகிறது. உங்கள் வாழ்வின் முக்கியமான பகுதிகளில் உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை அது தெளிவுபடுத்தும். பிறகு, அவற்றை அடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அது துல்லியமாக எடுத்துரைக்கும். உண்மையில் அது ஓர் எளிய செயல்முறையாகும்: நீங்கள் ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேட்கிறீர்கள், பிறகு அதற்கு ஒரு மாபெரும் விடையைத் தேடுகிறீர்கள். வெறும் இரண்டே இரண்டு நடவடிக்கைகளைக் கொண்ட இச்செயல்முறைதான் வெற்றிக்கான உச்சகட்டப் பழக்கமாகும்.

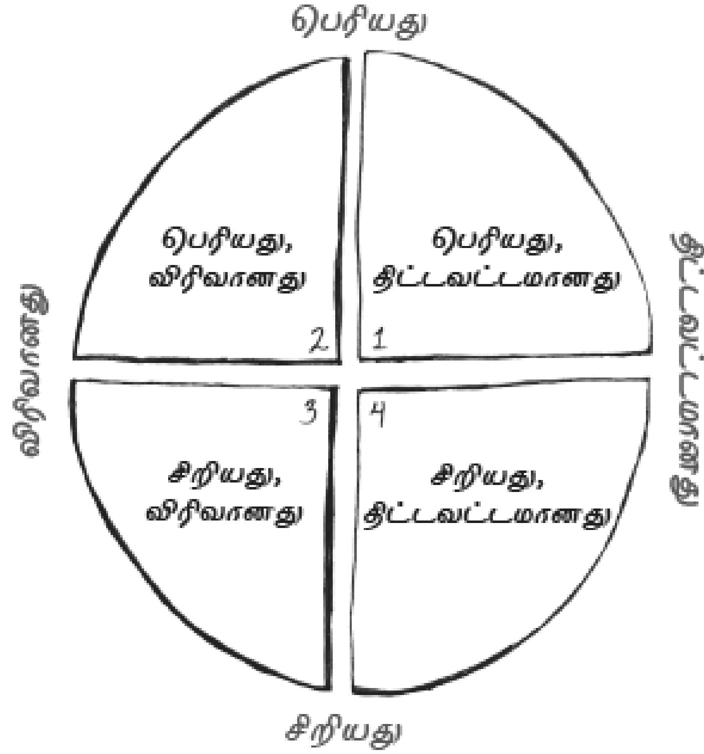


படம் 17 அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான இரண்டு அம்சச் செயல்முறை

1. ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேளுங்கள்

வழிகாட்டும் கேள்வியானது ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேட்பதற்கு உதவுகிறது. பெரிய இலக்குகளைப்போலவே, பெரிய கேள்விகளும் பெரிதாகவும் திட்டவட்டமாகவும் இருக்கின்றன. அவை உங்களை உந்தித் தள்ளும், உங்கள் சௌகரிய வட்டத்தைவிட்டு உங்களை வெளியே கொண்டுவரும், உங்களுடைய பெரிய மற்றும் திட்டவட்டமான விடைகளை நோக்கி உங்களை இட்டுச் செல்லும். அவை அளவிடத்தக்கவையாக இருப்பதால், இறுதி விளைவுகள் எப்படிப்பட்டவையாக இருக்கும் என்பதில் சந்தேகத்திற்கு எந்த இடமும் இல்லை

வழிகாட்டும் கேள்வியின் சக்தியைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, 18வது படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நான்கு கால்வட்டங்களைப் பாருங்கள்.



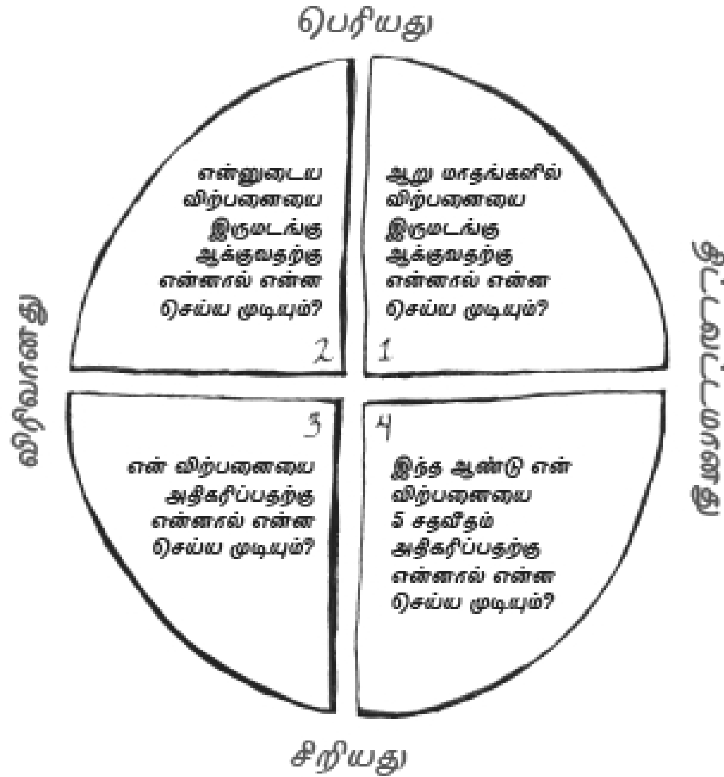
படம் 18 ஒரு மாபெரும் கேள்வியை உருவாக்குவதற்கான நான்கு வெவ்வேறு தேர்ந்தெடுப்புகள்

விற்பனையை அதிகரிப்பதற்கு இச்செயல்முறையை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று பார்க்கலாம். “ஆறு மாதங்களில் என்னுடைய விற்பனையை அதிகரிப்பதற்கு என்னால் என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும்?” என்ற கேள்வியை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம் (19வது படத்தைப் பார்க்கவும்).

இப்போது ஒவ்வொரு கால்வட்டத்தின் சாதகபாதகங்களை நாம் ஆய்வு செய்யலாம். நாம் நான்காவது கால்வட்டத்திலிருந்து துவக்கி முதலாவது கால்வட்டத்தை வந்தடையலாம்.

நான்காவது கால்வட்டம் (சிறியது, திட்டவட்டமானது):

“இந்த ஆண்டு என் விற்பனையை 5 சதவீதம் அதிகரிப்பதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” என்ற கேள்வி நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்டத் திசையில் செல்வதற்கு உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது, அவ்வளவுதான். ஆனால் இக்கேள்வி எந்த விதத்திலும் சவாலானதாக இல்லை. பெரும்பாலான விற்பனையாளர்களுக்கு, விற்பனையில் 5 சதவீத அதிகரிப்பு ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய பிரச்சனையாக இருப்பதில்லை. அதை அவர்கள் சுலபமாக சாதித்துவிடுவர். ஏனெனில், விற்பனைச் சந்தை அவர்களுக்குச் சாதகமாக மாறியிருக்கக்கூடும். அவர்களுடைய பெரிய முயற்சி எதுவும் இல்லாமலேயே அது சாத்தியமாகியிருக்கும். அந்த 5 சதவீத அதிகரிப்பு ஒரு சிறு லாபம்தானே அன்றி, வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய அளவுக்கு ஒரு பெரிய சாதனை அல்ல. தாழ்வான இலக்குகளுக்கு அசாதாரணமான நடவடிக்கைகள் தேவையில்லை. எனவே, அவை அரிதாகவே அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.



படம் 19 ஒரு மாபெரும் கேள்வியை உருவாக்குவதற்கான நான்கு தேர்ந்தெடுப்புகள் இங்கு விளக்கப்பட்டுள்ளன

மூன்றாவது கால்வட்டம் (சிறியது, விரிவானது):

“என் விற்பனையை அதிகரிப்பதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” இது ஒரு பெரிய சாதனையை நிகழ்த்துவதற்கான கேள்வி அல்ல. இது வெறுமனே ஒன்றுகூடிக் கலந்தாலோசிப்பதற்கான கேள்வியே. இதைத் தொடர்ந்து பல கேள்விகள் கேட்கப்பட வேண்டும். விற்பனை எவ்வளவு தூரம் அதிகரிக்க வேண்டும்? எந்தத் தேதிக்குள் அது அடையப்பட வேண்டும்? துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான மக்கள் கேட்கின்ற ஒரு சராசரிக் கேள்விதான் இது. அவர்கள் இத்தகைய சராசரிக் கேள்விகளைக் கேட்டுவிட்டு, தங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடைகள் ஏன் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கவில்லை என்று யோசிக்கின்றனர்.

இரண்டாவது கால்வட்டம் (பெரியது, விரிவானது):

“என்னுடைய விற்பனையை இருமடங்கு ஆக்குவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” இங்கு நீங்கள் ஒரு பெரிய கேள்வியைக் கேட்டுள்ளீர்கள், ஆனால் இது திட்டவட்டமானதாக இல்லை. இது ஒரு நல்ல துவக்கம் என்றாலும், இது திட்டவட்டமானதாக இல்லாமல் இருப்பதால், பதில்களைவிட அதிகமான கேள்விகளுக்குத்தான் இது வழி வகுக்கிறது. அடுத்த இருபது ஆண்டுகளில் விற்பனை இருமடங்காக அதிகரிப்பதற்கும், ஒரே ஆண்டில் அந்த இலக்கை அடைவதற்கும் இடையே பெரும் வேறுபாடு உள்ளது. ஓர் இலக்கு திட்டவட்டமானதாக இல்லாவிட்டால், எங்கிருந்து துவக்குவது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது.

முதலாவது கால்வட்டம் (பெரியது, திட்டவட்டமானது):

“ஆறு மாதங்களில் விற்பனையை இருமடங்கு ஆக்குவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” ஒரு மாபெரும் கேள்விக்கான அனைத்து அம்சங்களும் இப்போது உங்களிடம் உள்ளன. இது ஒரு பெரிய இலக்கு. இது திட்டவட்டமானதும்கூட. நீங்கள் உங்கள் விற்பனையை இருமடங்கு ஆக்குகிறீர்கள். அது சுலபமான வேலை அல்ல. ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் அதைச் சாதிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறீர்கள். இது உங்களுக்கு ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கும். ஒரு மாபெரும் விடை உங்களுக்குத் தேவைப்படும். நீங்கள் விரும்புவது சாத்தியம்தான் என்று உங்கள் நம்பிக்கையை நீங்கள் நீட்டிக்க வேண்டியிருக்கும், வழக்கமான தீர்வுகளைத் தாண்டி அவற்றுக்கு அப்பால் நீங்கள் பார்க்க வேண்டியிருக்கும்.

இப்போது வேறுபாடு புரிகிறதா? நீங்கள் ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேட்கும்போது, அதன் விளைவாக ஒரு மாபெரும் இலக்கை நீங்கள் பின்தொடர்கிறீர்கள். நீங்கள் எப்போதெல்லாம் இவ்வாறு செய்கிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் இதே போக்கை நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். ஒரு பெரிய, திட்டவட்டமான கேள்வி, ஒரு பெரிய, திட்டவட்டமான விடைக்கு வழி வகுக்கிறது. ஒரு பெரிய இலக்கை அடைவதற்கு இது இன்றியமையாதது.

ஆகவே, “ஆறு மாதங்களில் விற்பனையை இருமடங்கு ஆக்குவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” என்பது ஒரு மாபெரும் கேள்வி என்றால், அதை எப்படி அதிக சக்திவாய்ந்த ஒரு கேள்வியாக ஆக்குவது? அதை உங்களுக்கான வழிகாட்டும் கேள்வியாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்: “ஆறு மாதங்களில் என் விற்பனையை இருமடங்கு ஆக்குவதற்கு நான் செய்யக்கூடிய முக்கியமான எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது

தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?” ஒரு மாபெரும் கேள்வியை உங்களுக்கான வழிகாட்டும் கேள்வியாக மாற்றிக் கொள்வது, உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான வேலை எது என்பதை அடையாளம் காணவும், பிறகு அங்கிருந்து உங்கள் நடவடிக்கைகளைத் துவக்கவும் உங்களைத் தூண்டும். ஏன்?

ஏனெனில், பெரிய வெற்றிகளும் அங்கிருந்துதான் தொடங்குகின்றன.

2. ஒரு மாபெரும் விடையைக் கண்டுபிடியுங்கள்

நீங்கள் ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேட்டப் பிறகு, அதற்கான மாபெரும் விடையைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் அதிலுள்ள சவாலாகும்.

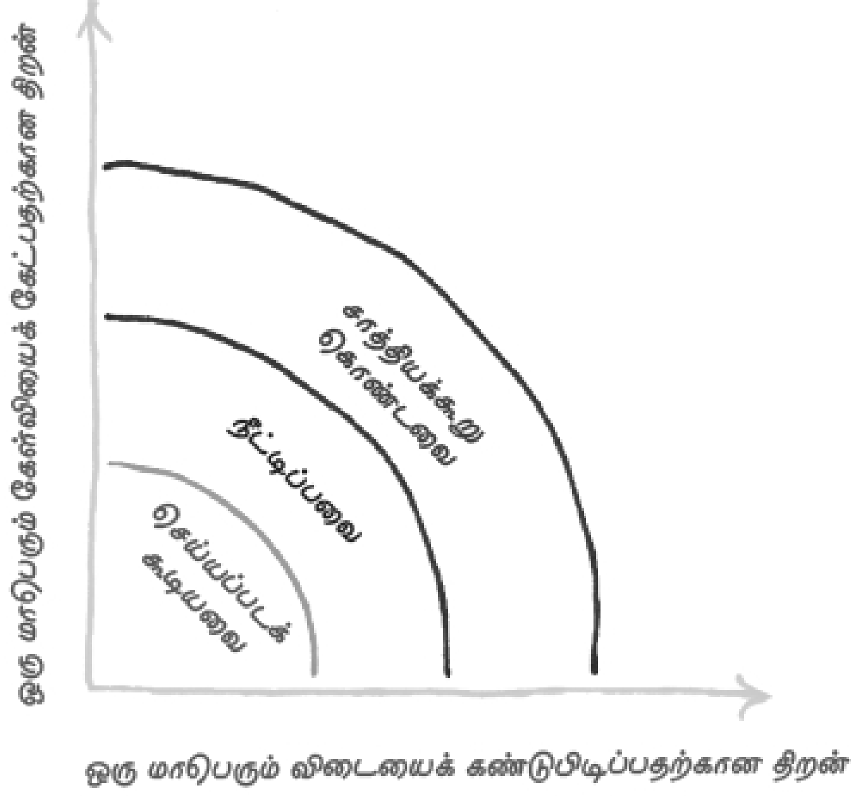
விடைகள் மூன்று வகைகளில் வருகின்றன: செய்யப்படக்கூடியவை, உங்களை நீட்டிப்பவை, சாத்தியக்கூறு கொண்டவை. ஏற்கனவே உங்களிடம் இருக்கின்ற அறிவு, திறமைகள், அனுபவங்கள் ஆகியவற்றுக்கு உட்பட்ட ஒன்றுதான் நீங்கள் தேடக்கூடிய மிகச் சுலபமான விடையாக இருக்கும். எனவே, இவ்விஷயத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கும். உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் அதிகமாக எதையும் மாற்ற வேண்டியிருக்காது. இது ‘செய்யப்படக்கூடியது’ என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதைப் பெரும்பாலும் நீங்கள் சாதித்துவிடுவீர்கள்.

அடுத்த நிலையில் இருப்பது ஒரு ‘நீட்டிப்பு’ விடை. இதுவும் உங்கள் திறனுக்கும் அறிவுக்கும் உட்பட்டதுதான் என்றாலும், நீங்கள் உங்கள் அதிகபட்சத் திறனைப் பயன்படுத்திச் செயல்பட வேண்டிய ஒன்றாக இது இருக்கும். இந்த விடையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மற்றவர்கள் என்ன செய்துள்ளனர் என்று நீங்கள் சிறிதளவு ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருக்கும். இது உங்களுடைய

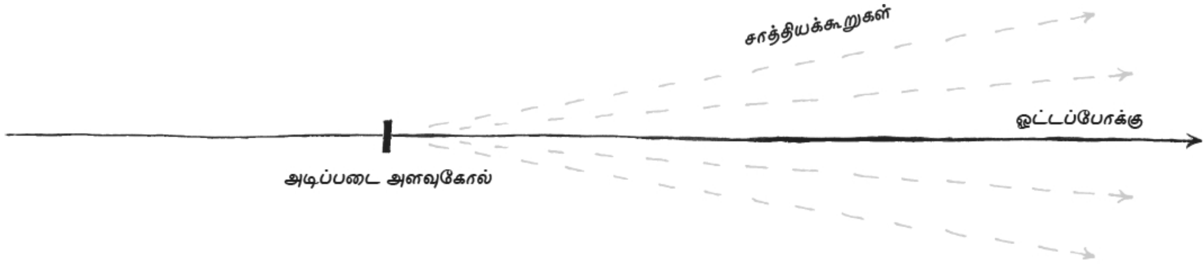
தற்போதைய திறன்களின் விளிம்புவரை உங்களை இழுத்துச் செல்வதால், இதைச் செய்வது உங்களுக்கு லேசாக அசௌகரியமாக இருக்கக்கூடும். இது அடையப்படக்கூடியது, சாத்தியமானது என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இது உங்கள் முயற்சியைச் சார்ந்தது.

மேற்கூறப்பட்ட முதல் இரண்டு வழிகளையும் உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் புரிந்து கொள்கின்றனர், ஆனால் அவர்கள் அவற்றை நிராகரித்துவிடுகின்றனர். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவது சாத்தியம் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்திருப்பதால், சாதாரணமான விளைவுகளோடு திருப்திப்பட்டுக் கொள்ள அவர்கள் தயாராக இல்லை. எனவே, அவர்கள் ஒரு மாபெரும் கேள்வியைக் கேட்கின்றனர். அதற்கான மிகச் சிறந்த விடையைக் கண்டுபிடிப்பதில் அவர்கள் மிகத் தீவிரமாக இருக்கின்றனர்.

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு ஒரு மாபெரும் விடை அவசியமாகும்.



படம் 20 வெற்றிப் பழக்கம் சாத்தியக்கூறுகளைக் கட்டவிழ்த்துவிடுகிறது



படம் 21 அடிப்படை அளவுகோல் இன்றைய வெற்றி; ஓட்டப்போக்கு நாளைய வெற்றி

மாபெரும் வெற்றியாளர்கள் தங்கள் சௌகரிய வட்டத்தைவிட்டுத் தங்களை வெளியே இழுத்துச் செல்லகூடியவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தயங்குவதில்லை.

தங்களுடைய இயல்பான திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றை அடைவதைப் பற்றி அவர்கள் கனவு காண்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அதை அவர்கள் ஆழமாக விரும்பவும் செய்கின்றனர். இந்த வகையான விடை கிடைப்பது கடினம் என்பதை அவர்கள் அறிந்துள்ளனர் என்றாலும், அதைக் கண்டுபிடிப்பதற்குத் தங்களைச் சிறிதளவு நீட்டிப்பதன் மூலம் தாங்கள் தங்களுடைய வாழ்க்கையை விரிவுபடுத்துகிறோம் என்பதையும் அதை வளப்படுத்துகிறோம் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்துள்ளனர்.

உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விடையிலிருந்து நீங்கள் பெரும் லாபங்களை ஈட்ட விரும்புகிறீர்கள் என்றால், அது உங்கள் சௌகரிய வட்டத்திற்கு வெளியே குடிகொண்டிருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இது ஓர் அரிய வாய்ப்பு. ஒரு மாபெரும் விடை ஒருபோதும் வெளிப்படையாகப் புலப்படுவதில்லை. ஒரு மாபெரும் விடையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான பாதை உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்படுவதும் இல்லை. ஒரு ‘சாத்தியக்கூறு’ விடையானது ஏற்கனவே அறியப்பட்டுள்ள மற்றும் செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றவற்றுக்கு அப்பால் உள்ளது. உங்களை நீட்டிக்கின்ற ஓர் இலக்கை நீங்கள் எப்படிக் கையாள்வீர்களோ, அதைப்போலவே இதையும் நீங்கள் கையாளலாம். அதாவது, பிற உயர்ந்த சாதனையாளர்களின் வாழ்க்கையை ஆய்வு செய்வதிலிருந்து நீங்கள் துவக்கலாம். ஆனால் உங்களால் அதோடு நிறுத்திக் கொள்ள முடியாது. உண்மையில், உங்கள் தேடல் இப்போதுதான் துவங்கியுள்ளது.

பல ஆண்டுகளாக நான் ஏகப்பட்டப் புத்தகங்களைச் சேகரித்து வந்துள்ளேன். ஏனெனில், ஆராய்ச்சிக்கான மாபெரும் வளங்கள் அவை. நீங்கள் சாதிக்க விரும்புகின்ற ஒன்றை ஏற்கனவே சாதித்துள்ளவர்களைத் தொடர்பு கொண்டு பேசுவதற்கான வாய்ப்பு இல்லாமல் போகும்பட்சத்தில், விரிவான ஆராய்ச்சிகளை உள்ளடக்கிய புத்தகங்களும் நமக்கான முன்மாதிரிகளைப் பற்றிய

புத்தகங்களும் மிகப் பெரிய வரப் பிரசாதமாக அமைகின்றன என்பது என் அனுபவத்தில் நான் கண்டுகொண்ட உண்மை. இணையத்தளமும் ஒரு மதிப்புவாய்ந்த கருவியாக ஆகியுள்ளது. நீங்கள் பயணிக்க விரும்புகின்ற பாதையில் ஏற்கனவே பயணித்துள்ளவர்கள் ஏராளமானோரைப் பற்றிய தகவல்கள் அதில் பரவிக் கிடக்கின்றன. அவை உங்கள் ஆராய்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவும். ஒரு கல்லூரிப் பேராசிரியர் ஒருமுறை என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: “கேரி, நீங்கள் சாமர்த்தியமானவர், ஆனால் உங்களுக்கு முன்பாகவும் மக்கள் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். பெரிதாகக் கனவு காண்கின்ற முதல் நபர் நீங்கள் அல்ல. எனவே, மற்றவர்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ள விஷயங்களை ஆய்வு செய்வதும், அவர்கள் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களின் அடிப்படையில் உங்கள் நடவடிக்கைகளைத் தீர்மானிப்பதும் அறிவார்ந்ததாக இருக்கும்.” அவர் கூறியது முற்றிலும் சரி. அவர் கூறியது உங்களுக்கும் பொருந்தும் என்று நினைக்கிறேன்.

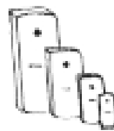
நீங்கள் உங்கள் கேள்விக்கான விடையைத் தேடும்போது, மற்றவர்களுடைய ஆராய்ச்சி மற்றும் அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் துவக்கலாம். இதை அடித்தளமாகக் கொண்டு, நீங்கள் ஓர் ‘அடிப்படை அளவுகோலை’ உருவாக்கலாம். ஒரு நீட்டிப்பு அணுகுமுறையில் இது உங்களுடைய உச்சபட்ச நடவடிக்கையாக இருக்கும், அனால் இங்கு இது உங்களுடைய குறைந்தபட்ச அணுகுமுறையாகும். இந்தக் குன்றின்மீது ஏறி நின்று கொண்டு, அடுத்து என்ன வரக்கூடும் என்பதை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். இது ‘ஓட்டப்போக்கு’ என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இரண்டாவது நடவடிக்கை. தலைசிறந்த சாதனையாளர்கள் பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்ற அதே திசையில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய அடுத்தக் காரியத்தை நீங்கள் தேடுகிறீர்கள். தேவைப்பட்டால், முற்றிலும் புதியதொரு திசையிலும் அதை நீங்கள் தேடக்கூடும்.

பெரிய பிரச்சனைகள் இப்படித்தான் தீர்க்கப்படுகின்றன, பெரிய சவால்கள் இப்படித்தான்

கையாளப்படுகின்றன. ஏனெனில், ஓர் அசாதாரணமான செயல்முறையில் இருந்துதான் தலைசிறந்த விடைகள் வருமே அன்றி, சாதாரணமான செயல்முறையில் இருந்து அல்ல. உங்கள் போட்டியாளர்களைத் தாண்டி வேகமாக முன்னேறுவது எப்படி என்பதைக் கண்டுபிடித்தல், ஒரு நோய்க்கு ஒரு தீர்வு காணுதல், ஒரு தனிப்பட்ட இலக்கை அடைவதற்கு ஒரு நடவடிக்கையைக் கண்டுபிடித்தல் என்று எதுவானாலும் சரி, அடிப்படை அளவுகோலை நிர்ணயிப்பதும் ஓட்டப்போக்கை உருவாக்குவதும்தான் உங்களுக்கான சிறந்த வாய்ப்புகளாக இருக்கும். உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் விடை நீங்களாகவே கண்டுபிடித்த ஒன்றாக இருப்பதால், அதை உங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்துவதற்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் உங்களை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். ஒரு புதிய விடைக்கு ஒரு புதிய நடத்தை அவசியமாகிறது. எனவே, குறிப்பிடத்தக்க வெற்றியை நோக்கி நீங்கள் செல்லும் வழியில் நீங்கள் சிறிதளவு மாறியிருந்தால் நீங்கள் ஆச்சரியப்படாதீர்கள். ஆனால் அது உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த அனுமதிக்காதீர்கள்.

இங்குதான் மாயாஜாலம் நிகழ்கிறது, எல்லையற்ற சாத்தியக்கூறுகள் உருவாகின்றன. இது சவாலானதாக இருந்தாலும்கூட, சாத்தியக்கூறுகளுக்கான பாதையைப் பின்தொடர்ந்து செல்வது எப்போதுமே மதிப்புவாய்ந்ததாகத்தான் இருக்கும். ஏனெனில், நாம் அதிகபட்ச முயற்சியை மேற்கொள்ளும்போது, நம் வாழ்க்கையை நாம் விரிவாக்குகிறோம்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **பெரிதாகவும் திட்டவட்டமாகவும் சிந்தியுங்கள்.** நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற ஓர் இலக்கை

நிர்ணயிப்பது என்பது ஒரு கேள்வி கேட்பதைப் போன்றது. "நான் அதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்," என்ற சிந்தனையிலிருந்து "அதை நான் எப்படி அடைவது?" என்ற சிந்தனைக்கு மாறுவதைப் பற்றியது அது. தலைசிறந்த இலக்கு எப்போதும் பெரிதாகவும் திட்டவட்டமானதாகவும் இருக்கும். தலைசிறந்த கேள்வியும் அப்படித்தான். அது பெரிதாக இருப்பதற்குக் காரணம், நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பின்தொடர்ந்து செல்கிறீர்கள். அது திட்டவட்டமானதாக இருப்பதற்குக் காரணம், அது உங்களுக்கு ஒரு துல்லியமான இலக்கைக் கொடுக்கிறது. பெரிய மற்றும் திட்டவட்டமான ஒரு கேள்வி, குறிப்பாக உங்கள் வழிகாட்டும் கேள்வி, சாத்தியக்கூறுள்ள தலைசிறந்த விடையை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது.

2. **சாத்தியக்கூறுகளைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.** உங்களை நீட்டிக்கச் செய்கின்ற ஓர் இலக்கு அதிக சவாலானது. அது உங்கள் திறனின் உச்சபட்ச விளிம்புக்கு உங்களைக் குறி வைக்கிறது. அதை அடைவதற்கு நீங்கள் உங்களை நீட்டித்தாக வேண்டும். தலைசிறந்த இலக்கானது எது சாத்தியம் என்பதை ஆய்வு செய்கிறது. பெரிய அளவில் மாறியுள்ள மக்களையும் வியாபாரங்களையும் நீங்கள் பார்க்கும்போது, அவர்கள் அங்குதான் உண்மையில் ஜீவனோடு இருக்கின்றனர் என்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

3. **தலைசிறந்த விடைக்கு ஓர் அடிப்படை அளவுகோலையும் ஓட்டப்போக்கையும் நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.** பின்னால் நடப்பதைச் சொல்கின்ற மாயக்கண்ணாடி யாரிடமும் இல்லை. ஆனால், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், விஷயங்கள் எந்தத் திசையை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கின்றன என்பதை உங்களால் சிறப்பாகக் கணிக்க முடியும். அந்த இடத்தை முதலில் அடைகின்ற மக்களும்

வியாபாரங்களும் மற்றவர்களைவிட அதிக அளவு வெகுமதிகளைப் பெறுகின்றனர், மிகக் குறைவான போட்டியையே அவர்கள் எதிர்கொள்கின்றனர். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தரக்கூடிய அசாதாரணமான விடையைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அடிப்படை அளவுகோலையும் ஓட்டப்போக்கையும் நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.

பகுதி 3

அசாதாரணமான விளைவுகள்

உங்களுக்குள் இருக்கும் சாத்தியக்கூறுகளைக் கட்டவிழ்த்தல்

"நீங்கள் சரியான பாதையில் இருந்தால்கூட, நீங்கள் ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து உட்கார்ந்திருந்தால் மற்றவர்கள் உங்கள்மீது ஏறி உங்களை முந்திச் சென்றுவிடுவர்."

- வில் ரோஜர்ஸ்

அசாதாரணமான விளைவுகள்

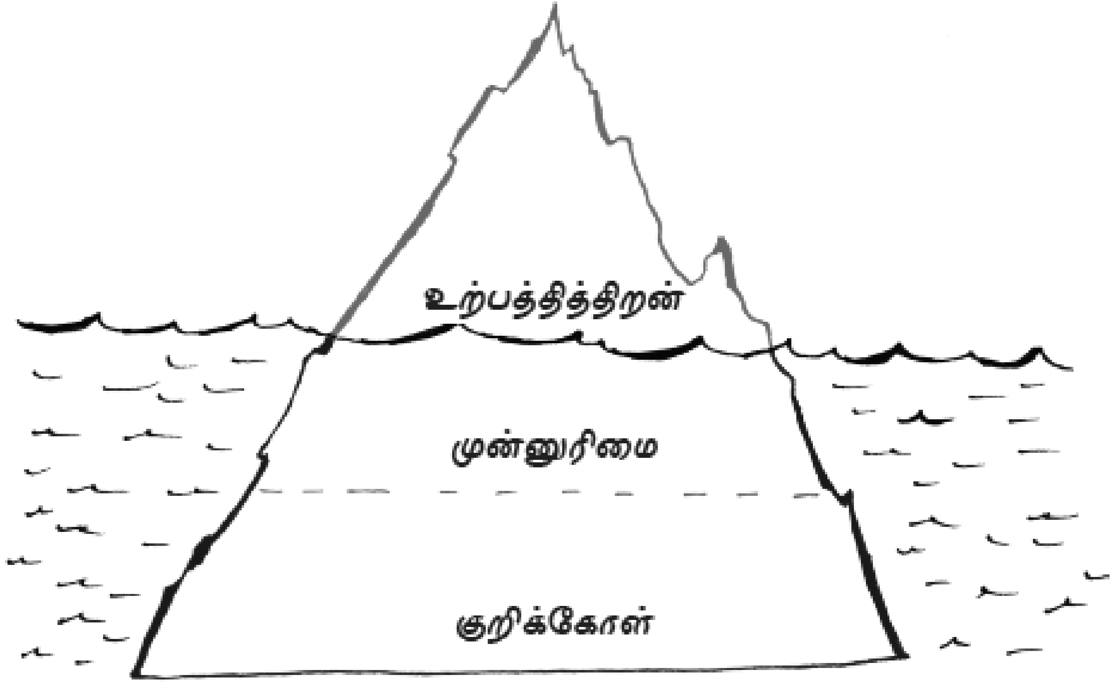
நம் வாழ்க்கைக்கு ஓர் இயல்பான, சீரான தாளலயம் இருக்கிறது. நமக்கு முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை நடைமுறையில் செயல்படுத்தி அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு அது ஓர் எளிய சூத்திரமாக ஆகிறது. குறிக்கோள், முன்னுரிமை, உற்பத்தித்திறன் ஆகிய மூன்றையும் உள்ளடக்கிய ஒரு சூத்திரம் அது. அவை மூன்றும் இணைக்கப்பட்டால், அவை நம் வாழ்வில் தொடர்ந்து இணைந்தே இருக்கும், ஒவ்வொன்றும் மற்ற இரண்டின் இருத்தலை நமக்கு உறுதிப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும். இந்த இணைப்பு, உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் எந்த இரண்டு பகுதிகளில் செயல்படுத்துவீர்களோ, அந்த இரண்டு பகுதிகளுக்கும் இட்டுச் செல்லும். ஒன்று பெரியது, மற்றொன்று சிறியது.

உங்கள் குறிக்கோள்தான் உங்களுடைய பெரிய 'ஒரு விஷயம்.' அந்தக் குறிக்கோளை அடைவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளில் முன்னுரிமை பெற்றிருக்கின்ற அந்த நடவடிக்கைதான் உங்களுடைய சிறிய 'ஒரு விஷயம்.' அதிக ஆக்கபூர்வமான மக்கள் ஒரு குறிக்கோளிலிருந்து துவக்குகின்றனர். அவர்கள் அதை ஒரு திசைமானியாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். முன்னுரிமை கொடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கை எது என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு அவர்கள் தங்களுடைய குறிக்கோள் தங்களுடைய வழிகாட்டும் ஆற்றலாக இருக்க அனுமதிக்கின்றனர். அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடிய நேரான பாதை இதுதான்.

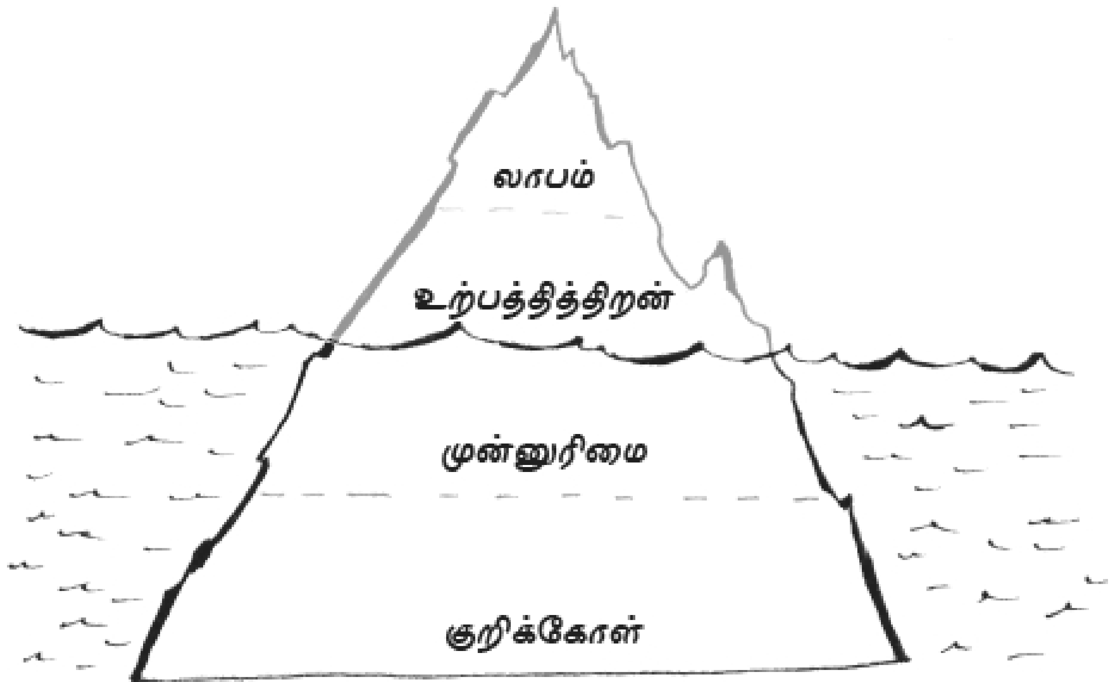
குறிக்கோள், முன்னுரிமை, உற்பத்தித்திறன் ஆகியவற்றை ஒரு பனிப்பாறையின் மூன்று பகுதிகளாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பனிப்பாறையின் ஒன்பதில் ஒரு பாகம்தான் தண்ணீருக்கு மேலே இருக்கும். உங்கள் பார்வைக்குப் புலப்படுவது ஒரு பெரிய பனிப்பாறையின் நுனிப் பகுதி மட்டுமே. துல்லியமாக இதே விதத்தில்தான் உற்பத்தித்திறனும் முன்னுரிமையும் குறிக்கோளும் தொடர்புபடுத்தப்பட்டுள்ளன. உங்கள் பார்வைக்குப் புலப்படாதவைதான் உங்கள் பார்வையில் புலப்படுகின்றவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன.

மக்கள் எவ்வளவு அதிக ஆக்கபூர்வமாக இருக்கின்றனரோ, அவர்களுடைய குறிக்கோளும் முன்னுரிமையும் அவர்களை அவ்வளவு அதிகமாக உந்தித் தள்ளுகின்றன, இயக்குகின்றன. இதன் விளைவாக லாபம் கிடைக்கிறது. வியாபாரங்களின் விஷயத்திலும் இதுதான் நடக்கிறது. பொதுமக்களின் பார்வைக்குப் புலப்படுவது ஒரு நிறுவனத்தின் உற்பத்தித்திறனும் லாபமும் மட்டுமே. ஆனால் அவை இரண்டும், அந்நிறுவனத்தின் அடித்தளமாக விளங்குகின்ற குறிக்கோள் மற்றும் முன்னுரிமையால் இயக்கப்படுகின்றன. தொழிலதிபர்கள் அனைவருமே உற்பத்தித்திறனையும் லாபத்தையும் விரும்புகின்றனர், ஆனால், ஒரு குறிக்கோளை அடித்தளமாகக் கொண்டு இயங்குகின்ற முன்னுரிமையைச் செயல்படுத்துவதுதான் அவற்றை அடைவதற்கான சிறந்த வழி என்பதை அவர்களில் பெரும்பாலானோர் உணரத் தவறிவிடுகின்றனர்.



படம் 22 குறிக்கோளும் முன்னுரிமையும் உற்பத்தித்திறனை இயக்குகின்றன.



படம் 23 ஒரு வியாபாரத்தில் லாபமும் உற்பத்தித்திறனும்கூட முன்னுரிமை மற்றும் குறிக்கோளால் இயக்கப்படுகின்றன.

எந்தவொரு தொழிலிலும் தனிப்பட்ட உற்பத்தித்திறன்தான் அத்தொழிலில் கிடைக்கக்கூடிய லாபத்திற்கான அடித்தளமாக அமைகிறது. இவை இரண்டும் பிரிக்கப்பட முடியாதவை. ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படாத மக்களைக் கொண்ட ஒரு நிறுவனத்தால் எந்த விதத்திலும் அளப்பரிய லாபம் ஈட்ட முடியாது. ஆக்கபூர்வமான மக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் பெரும் லாபகரமான நிறுவனங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. அதிக ஆக்கபூர்வமான மக்கள்தான் தங்கள் தொழில்களில் அதிகமான வெகுமதிகளைப் பெறுகின்றனர். இதில் ஆச்சரியப்பட எதுவும் இல்லை.

குறிக்கோள், முன்னுரிமை, உற்பத்தித்திறன் ஆகியவற்றை இணைப்பது, வெற்றிகரமான தனிநபர்களும் லாபகரமான தொழில்களும் மற்ற நபர்களையும் தொழில்களையும்விட எவ்வளவு அதிக உயரமாக வளர்கின்றனர் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. இதைப் புரிந்து கொள்வதுதான் அசாதாரணமான விளைவுகளை உற்பத்தி செய்வதற்கான மையமாகும்.

13 ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழுதல்

"வாழ்க்கை என்பது உங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதைப் பற்றியது அல்ல, உங்களை உருவாக்குவதைப் பற்றியதே வாழ்க்கை."

- ஜார்ஜ் பெர்னார்டு ஷா

ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்குக் குறிக்கோளை எப்படிப் பயன்படுத்துவது? எபினேசர் ஸ்குரூஜ் அதை நமக்கு விளக்கிக் காட்டுகிறான்.

கல் நெஞ்சம் படைத்தவனும், மிகப் பெரிய கஞ்சனும், பேராசை கொண்டவனுமான எபினேசர், கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையையும் மக்களுக்கு மகிழ்ச்சியளித்த அனைத்து விஷயங்களையும் மிகவும் வெறுத்தான். ஸ்குரூஜ் என்றால் கருமி என்றும், அற்பமானவன் என்றும் பொருள்படும். எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பதற்குத் தகுதியான ஒருவனாக யாரும் அவனைக் கருத மாட்டார்கள். ஆனாலும், 1843ல் சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் எழுதிய மிகப் பிரபலமான 'எ கிறிஸ்மஸ் கேரல்' என்ற புதினத்தில், வாழ்க்கையை எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதை எபினேசர் ஸ்குரூஜ் கற்றுக் கொடுக்கிறான்.

கருமியாகவும், இரக்கமற்றவனாகவும், யாராலும் நேசிக்கப்படாதவனாகவும் இருந்த எபினேசர் எப்படிப் பரிவும் அக்கறையும் கொண்டவனாகவும் எல்லோராலும் நேசிக்கப்பட்டவனாகவும் மாறினான் என்பதைப் பற்றிய அக்கதை, நம்முடைய தீர்மானங்கள் எப்படி நம்முடைய தலைவிதியைத் தீர்மானிக்கின்றன என்பதற்கும், நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயங்கள் எப்படி நம்முடைய

வாழ்க்கையை வடிவமைக்கின்றன என்பதற்குமான சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளில் ஒன்று. அசாதாரணமான விளைவுகளுடன்கூடிய ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்புவதற்குத் தேவையான, நாம் எல்லோரும் பின்பற்றத்தக்க ஒரு சூத்திரத்தை அக்கதை நமக்கு வழங்குகிறது. காலங்காலமாகப் பெரிதும் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்ற இக்கதையைச் சுருக்கமாக நான் உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன்.

ஒருமுறை, கிறிஸ்துமஸுக்கு முந்தைய இரவன்று, எபினேசரின் முன்னாள் தொழிற்கூட்டாளியான, காலம் சென்ற ஜேக்கப் மார்லியின் ஆவி எபினேசரின் முன்னால் தோன்றுகிறது. இது ஒரு கனவா அல்லது நிஜமாக என்பது நமக்குத் தெரியாது. மார்லியின் ஆவி எபினேசரைப் பார்த்து, "என்னுடைய தலையெழுத்து உனக்கும் ஏற்பட்டுவிடக்கூடாது என்பதற்காக நான் உன்னை எச்சரிக்க வந்திருக்கிறேன். அதிலிருந்து தப்பிப்பதற்கு உனக்கு இன்னும் ஒரு வாய்ப்பும் ஒரு நம்பிக்கையும் இருக்கிறது. மூன்று ஆவிகள் உன்னை வந்து சந்திக்கும். ஒன்று கடந்தகாலத்திலிருந்தும், இன்னொன்று நிகழ்காலத்திலிருந்தும், மூன்றாவது எதிர்காலத்திலிருந்தும் வரும். நம் இருவருக்கும் இடையே நிகழ்ந்தவற்றை நினைவுபடுத்திப் பார்," என்று கூறியது.

எபினேசர் யார் என்பதை நாம் ஒரு கணம் நினைத்துப் பார்க்கலாம். அவன் கடுமையானவன், எவ்வளவு குறைவாகச் செலவு செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு குறைவாகச் செலவு செய்பவன், தன்னால் இயன்ற அளவு பணத்தைச் சேர்ப்பவன், ரகசியமானவன், மற்றும் தனிமையானவன் என்று டிக்கன்ஸ் அவனைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். தெருவில் அவனைப் பார்ப்பவர்கள் அவனைக் கண்டுகொள்வதில்லை, அவனிடம் பேசுவதில்லை. அவனுக்கு யார்மீதும் அக்கறை இல்லாததால் மற்றவர்களுக்கும் அவன்மீது அக்கறை இருக்கவில்லை. அவன் பேராசைக்காரன், கோபக்காரன், கல்நெஞ்சக்காரன். அவன் தனிமையில் வாழ்ந்தாலும்கூட, உலகத்திற்கு அவன் ஒரு சுமையாக இருந்தான்.

அன்று மாலையில் மூன்று ஆவிகளும் ஒவ்வொன்றாக அவனுடைய வீட்டிற்கு வந்து அவனை சந்தித்து, முறையே அவனுடைய கடந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகியவற்றை அவனுக்குக் காட்டின. இதன் வாயிலாக, தான் எப்படிப்பட்டவனாக இருந்து தற்போது இப்படி ஆகியுள்ளோம் என்பதையும், தன்னுடைய தற்போதைய வாழ்க்கை எப்படிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பதையும், தனக்கும் தன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களுக்கும் இறுதியில் என்ன நிகழும் என்பதையும் அவன் பார்க்கிறான். அது அவனுக்கு ஒரு கொடூரமான அனுபவமாக இருக்கிறது. மறுநாள் காலையில் அவன் கண்விழிக்கும்போது, பயத்தில் அவன் நடுங்குகிறான். தனக்கு நிகழ்ந்தது உண்மையா அல்லது அது ஒரு கனவா என்று தெரியாமல் அவன் தடுமாறுகிறான். ஆனால் அதிக காலம் ஆகியிருக்கவில்லை என்பதை அறிந்து கொள்கின்ற அவன், தன்னுடைய தலைவிதியை மாற்றுவதற்கு இன்னும் நேரம் இருப்பதை உணர்கிறான். திடீரென்று அவனுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அவன் வேகமாகத் தன் வீட்டைவிட்டு வெளியேறி வீதிக்குச் சென்று, அங்கு தான் முதலில் பார்க்கின்ற சிறுவனை அழைத்து, அவனிடம் சிறிது பணம் கொடுத்து, சந்தைக்குச் சென்று அங்கு இருப்பதிலேயே மிகப் பெரிய வான்கோழியை வாங்கி, தன்னுடைய ஒரே ஊழியரான பாப் கிராட்சிட்டின் வீட்டில் அதைக் கொண்டு போய்க் கொடுக்கும்படி அச்சிறுவனிடம் கூறுகிறான். ஆனால் அந்த வான்கோழியை அனுப்பி வைத்தது தான்தான் என்று பாபிடம் அவன் கூறக்கூடாது என்று எபினேசர் அவனுக்கு அறிவுறுத்துகிறான். அடுத்து, முன்பொரு முறை ஏழைகளுக்காக நிதி கேட்டுத் தன்னிடம் வந்த ஒரு நபரை அவன் எதிர்கொள்கிறான். முன்பு அவன் அவருக்குப் பணம் கொடுக்காமல் அவரை விரட்டியடித்திருந்தான். ஆனால் இப்போது எபினேசர் அந்நபரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு, ஏழைகளுக்கு மிகப் பெரிய தொகையைத் தான் நன்கொடை அளிக்கப் போவதாக அவருக்கு வாக்குக் கொடுக்கிறான்.

கடைசியாக, எபினேசர் தன் உறவினர் ஒருவருடைய வீட்டிற்குச் சென்று, தான் இத்தனைக் காலமாக ஒரு மிகப் பெரிய முட்டாளாக இருந்தமைக்காக அங்கிருந்த அனைவரிடமும் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு, கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறைக் கொண்டாட்ட விருந்தில் தங்களோடு கலந்து கொள்ளும்படி அவர்கள் விடுக்கின்ற அழைப்பை அவன் ஏற்றுக் கொள்கிறான். எபினேசரின் உறவினரும் அவருடைய மனைவியும் எபினேசரின் இதயபூர்வமான மகிழ்ச்சியைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைகின்றனர். அவன் அதே எபினேசர்தான் என்பதை அவர்களால் நம்ப முடியவில்லை.

மறுநாள் காலையில், வேலைக்குத் தாமதமாக வருகின்ற பாப் கிராட்சிட்டை எபினேசர் எதிர்கொள்கிறான். எபினேசர் அவனைப் பார்த்து, “இவ்வளவு தாமதமாக வேலைக்கு வந்தால் என்ன அர்த்தம்? இனிமேல் நான் இதைப் பொறுத்துக் கொள்ளப் போவதில்லை!” என்று கத்துகிறான். பாப் இதை முழுமையாக உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கு முன்பாகவே, எபினேசர் அவனிடம், “எனவே, நான் உன் சம்பளத்தை அதிகரிக்கப் போகிறேன்!” என்று கூறுகிறான்.

எபினேசர் தன்னுடைய ஊழியரான பாபின் குடும்பத்திற்கு நல்ல காரியங்களைச் செய்கிறான். பாபின் நோயுற்ற மகனை குணப்படுத்துவதற்கு அவன் ஒரு மருத்துவரைக் கண்டுபிடிக்கிறான், அச்சிறுவனுக்கு அவன் ஓர் இரண்டாவது தந்தையாக ஆகிறான். எபினேசர் தன்னுடைய எஞ்சிய நாள் முழுவதும் மற்றவர்களுக்குத் தன்னாலான அனைத்து உதவிகளையும் செய்வதற்காகத் தன் நேரத்தையும் பணத்தையும் செலவிடுகிறான்.

ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையை உருவாக்கத் தேவையான ஓர் எளிய சூத்திரத்தை இந்த எளிய கதையின் வாயிலாக சார்லஸ் டிக்கன்ஸ் நமக்குக் காட்டுகிறார். “ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழுங்கள். முன்னுரிமைப்படி வாழுங்கள். ஆக்கபூர்வமாக வாழுங்கள்,’ என்பதுதான் அந்த எளிய சூத்திரம்.

நான் இக்கதையைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கும்போது, குறிக்கோள் என்பது நாம் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதும், நமக்கு எது முக்கியம் என்பதும் இணைந்த ஒரு விஷயம் என்று டிக்கன்ஸ் வெளிப்படுத்துவதாக நான் நம்புகிறேன். நாம் எந்த விஷயத்திற்கு மிக அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ அதுதான் நம்முடைய முன்னுரிமை என்றும், நம்முடைய உற்பத்தித்திறன் நாம் மேற்கொள்கின்ற நடவடிக்கைகளிலிருந்து வருகிறது என்றும் அவர் சொல்லாமல் சொல்கிறார். வாழ்க்கை என்பது பிணைக்கப்பட்டுள்ள தேர்ந்தெடுப்புகளின் ஒரு தொடர்ச்சி என்றும், அங்கு நம்முடைய குறிக்கோள் நம்முடைய முன்னுரிமையைத் தீர்மானிக்கிறது என்றும், நாம் மேற்கொள்கின்ற செயல்களின் மூலம் நம்முடைய முன்னுரிமை நம்முடைய உற்பத்தித்திறனைத் தீர்மானிக்கிறது என்றும் அவர் கூறுகிறார்.

டிக்கன்ஸைப் பொருத்தவரை, நம்முடைய குறிக்கோள்தான் நாம் யார் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது.

எபினேசர் ஸ்குரூஜ் மிகவும் வெளிப்படையானவன், அவனை சுலபமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம் என்பதால், டிக்கன்ஸின் சூத்திரம் எனும் லென்ஸ் வழியாக 'எ கிறிஸ்மஸ் கேரல்' கதையை மீண்டும் நாம் ஆய்வு செய்யலாம். துவக்கத்தில் பணம் மட்டுமே எபினேசரின் குறிக்கோளாக இருக்கிறது. அவன் அந்தப் பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்காக உழைக்கிறான் அல்லது அதனோடு தனியாக இருக்கிறான். மக்களைவிட அதிகமாகப் பணத்தின்மீது அவன் அக்கறை கொள்கிறான். பணத்தை எந்த விதத்தில் வேண்டுமானாலும் சம்பாதிக்கலாம் என்று அவன் நம்புகிறான். இந்தக் குறிக்கோளின் அடிப்படையில் அவனுடைய முன்னுரிமை நேரடியானதாக இருக்கிறது. 'தன்னால் எவ்வளவு சம்பாதிக்க முடியுமோ, அவ்வளவு பணத்தை ஈட்டுவது' அவனுடைய முன்னுரிமையாகும். பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமே அவனுக்கு முக்கியமானதாக இருக்கிறது. இதன் விளைவாக, அவனுடைய உற்பத்தித்திறன் எப்போதுமே பணம் சம்பாதிப்பதையே

குறியாகக் கொண்டுள்ளது. அவன் அதிலிருந்து சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அந்தப் பணத்தை எண்ணுவதில் அவன் தன் நேரத்தைச் செலவிடுகிறான். பணம் சம்பாதித்தல், கடன் கொடுத்தல், கடனை வசூலித்தல், கணக்கைச் சரிபார்த்தல் - இந்த நடவடிக்கைகள்தான் அவனுடைய நாட்களை நிரப்புகின்றன. ஏனெனில், அவன் ஒரு பேராசைக்காரன், தன்னலமிக்கவன், தன்னைச் சூழ்ந்துள்ளோரின் துன்பங்களுக்கு மனம் இரங்காதவன்.

அவனைப் பொருத்தவரை, தன்னுடைய குறிக்கோளை நிறைவேற்றுவதில் அவன் உயர்ந்த உற்பத்தித்திறனுடன் செயல்படுகிறான். ஆனால் மற்றவர்களின் பார்வையில் அவன் ஒரு துயரமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான்.

இக்கதை இதோடு முடிந்திருக்கும். ஆனால், எபினேசரின் முன்னாள் தொழிற்கூட்டாளியான ஜேக்கப் மார்லி எபினேசருக்கு வழங்கிய கண்ணோட்டம் இக்கதையின் போக்கை மாற்றிவிடுகிறது. மார்லியின் பேச்சைக் கேட்டப் பிறகு, எபினேசரின் குறிக்கோள் மாறியதாக டிக்கன்ஸ் குறிப்பிடுகிறார். அந்த மாற்றம், அவனுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையை மாற்றுகிறது. இதையடுத்து, தன்னுடைய உற்பத்தித்திறனை அவன் குறி வைத்த இடம் மாறியது. மார்லியின் குறுக்கீட்டிற்குப் பிறகு, ஒரு புதிய குறிக்கோள் கொண்டுவருகின்ற பரிபூரணமான மாற்றத்திற்கான சக்தியை எபினேசர் அனுபவித்து அறிகிறான்.

இறுதியில் அவன் எப்படிப்பட்டவனாக ஆனான்?

பணம் இப்போது அவனுடைய குறிக்கோளாக இருக்கவில்லை, மாறாக, அவன் மக்களைத் தன்னுடைய குறிக்கோளாக ஆக்கிக் கொண்டான். அவன் இப்போது மக்கள்மீது அக்கறை கொள்கிறான். அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை மற்றும் உடல்நலன்மீது அவனுக்கு அக்கறை ஏற்படுகிறது. மற்றவர்களுடன் மகிழ்ச்சியான உறவுகளைத் தான் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளதில் அவன்

களிப்புறுகிறான். தன்னால் இயன்ற அளவு மற்றவர்களுக்கு அவன் உதவுகிறான். பணத்தைச் சேகரிப்பதைவிட மக்களுக்கு உதவுவதை அதிக மதிப்புவாய்ந்ததாக அவன் கருதுகிறான். பணத்தால் நல்ல விஷயங்களைச் செய்ய முடிந்தால், அதுதான் அந்தப் பணத்திற்கு மதிப்புக் கூட்டுகிறது என்று அவன் நம்புகிறான்.

அவனுடைய முன்னுரிமை எது? முன்பு அவன் மக்களைப் பயன்படுத்திப் பணத்தைக் குவித்தான், ஆனால் இப்போது தன் பணத்தைக் கொண்டு மக்களைக் காப்பாற்றுகிறான். அதிகமான மக்களுக்கு உதவுவதற்காக அதிகமான பணம் சம்பாதிப்பது இப்போது அவனுடைய முன்னுரிமையாக இருக்கிறது. அவன் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்கிறான்? தன்னுடைய ஒவ்வொரு காசையும் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்குச் செலவிடுவதில் அவன் தினமும் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுகிறான்.

அவனுக்கு ஏற்பட்ட மாற்றம் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது, இக்கதை கூறுகின்ற செய்தி தெளிவாக இருக்கிறது. நாம் யார் என்பதும், நாம் எங்கே போக விரும்புகிறோம் என்பதும் இணைந்துதான் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதையும் நாம் எதைச் சாதிக்கிறோம் என்பதையும் தீர்மானிக்கின்றன.

ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழப்படுகின்ற ஒரு வாழ்க்கைதான் எல்லாவற்றையும்விட அதிக சாதிவாய்ந்த ஒரு வாழ்க்கையாகும். அதுதான் மிக மகிழ்ச்சியானதொரு வாழ்க்கையும்கூட.

மகிழ்ச்சியே இலக்காக

மக்களிடம் வாழ்வில் என்ன வேண்டும் என்று நீங்கள் கேட்டால், ‘மகிழ்ச்சி’ என்பதுதான் அவர்களில் பெரும்பாலானோரின் பதிலாக இருக்கும். அக்கேள்விக்கு நம் ஒவ்வொருவரிடமும் பல வகையான திட்டவட்டமான பதில்கள் இருந்தாலும், நாம் பெரிதும் விரும்புவது

மகிழ்ச்சியைத்தான். நம்முடைய நோக்கம் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, நாம் செய்கின்ற காரியங்களில் பெரும்பாலானவை இறுதியில் நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவருவதற்காக நாம் செய்கின்றவையே. ஆனால் நாம் நினைக்கின்ற விதத்தில் மகிழ்ச்சி நமக்குக் கிட்டுவதில்லை.

இதை விளக்குவதற்கு, பண்டைய கதை ஒன்றை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

ஓர் அரசன் ஒருநாள் காலையில் தன் அரண்மனையைவிட்டு வெளியே வந்தபோது ஒரு பிச்சைக்காரனை எதிர்கொண்டான். அரசன் அவனைப் பார்த்து, "உனக்கு என்ன வேண்டும்?" என்று கேட்டான். அதற்கு அந்தப் பிச்சைக்காரன் சிரித்துக் கொண்டே, "என்னுடைய ஆசையை உங்களால் நிறைவேற்ற முடியும் என்பதுபோலக் கேட்கிறீர்களே!" என்று பதிலளித்தான். இதைக் கேட்டுச் சினம் கொண்ட அரசன், "நிச்சயமாக என்னால் முடியும். உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று சொல்," என்று கூறினான். "வாக்குறுதிகளை அள்ளி வழங்குவதற்கு முன்பாக மீண்டும் ஒரு முறை சிந்தித்துக் கொள்ளுங்கள்," என்று அந்தப் பிச்சைக்காரன் கூறினான்.

அவன் ஒரு சாதாரணமான பிச்சைக்காரன் அல்ல, மாறாக, முந்தைய பிறவியில் அவன் அந்த அரசனின் ஆசானாக இருந்திருந்தான். அந்த முந்தைய பிறவியில் அவன் அந்த அரசனுக்கு இப்படி ஒரு வாக்குக் கொடுத்திருந்தான்: "நம்முடைய அடுத்தப் பிறவியில் நான் உன்னிடம் வந்து உனக்கு விழிப்பு ஏற்படுத்த முயற்சிப்பேன். இப்பிறவியில் அதை நீ தவறவிட்டுவிட்டாய், ஆனால் உனக்கு உதவுவதற்கு நான் மீண்டும் வருவேன்."

தன்னுடைய பழைய நண்பனை அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியாத அந்த அரசன், "நீ கேட்கின்ற எதையும் நான் நிச்சயமாக நிறைவேற்றுவேன். ஏனெனில், நான் ஒரு சக்திவாய்ந்த அரசன். எந்தவொரு விருப்பத்தையும் என்னால் நிறைவேற்ற முடியும்," என்று மீண்டும் வலியுறுத்தினான். அதற்கு அந்தப் பிச்சைக்காரன், "என் ஆசை மிக எளிமையானது. இந்தப் பிச்சைப் பாத்திரத்தை உங்களால் நிரப்ப முடியுமா?" என்று கேட்டான். "நிச்சயமாக!" என்று பதிலளித்த அரசன், தன்னுடைய அதிகாரி ஒருவனை அழைத்து, "இவனுடைய பிச்சைப் பாத்திரத்தைப் பணத்தால்

நிரப்பு," என்று கட்டளையிட்டான். அந்த அதிகாரியும் அப்படியே செய்தான், ஆனால் அவன் அப்பாத்திரத்தினுள் பணத்தைப் போட்டபோது அது மாயமாய் மறைந்தது. எனவே, அவன் மேலும் அதிகப் பணத்தை அதில் போட்டான், ஆனால் அதுவும் மாயமாய் மறைந்தது.

எவ்வளவு பணத்தைப் போட்டாலும் அந்தப் பிச்சைப் பாத்திரம் காலியாகவே இருந்தது.

விரைவில் இச்செய்தி அந்த ராஜ்யம் நெடுகிலும் பரவியது. இக்காட்சியைக் காண ஒரு பெரிய கூட்டம் அங்கு கூடியது. அரசனின் கௌரவமும் அதிகாரமும் இங்கு உயிருக்கு ஊசலாடிக் கொண்டிருந்தன. எனவே, அவன் தன் அதிகாரியிடம், "நான் என் ராஜ்யத்தை இழக்க வேண்டியிருந்தாலும் பரவாயில்லை, ஆனால் நான் இந்தப் பிச்சைக்காரனிடம் தோற்கக்கூடாது," என்று கூறினான். அரசனின் கட்டளையின் பேரில், அந்த அதிகாரி தன் அரசனின் சொத்து முழுவதையும் அந்தப் பாத்திரத்தினுள் போட்டான். வைரங்கள், முத்துக்கள், வைடூரியங்கள் ஆகியவை அப்பாத்திரத்தினுள் கொட்டப்பட்டன. அரசனின் கஜானா காலியாகிக் கொண்டிருந்தது.

ஆனாலும் அந்தப் பிச்சைப் பாத்திரம் காலியாகவே இருந்தது. அதனுள் போடப்பட்ட எல்லாம் உடனடியாக மாயமாய் மறைந்தன. இறுதியில், கூட்டத்தினர் அமைதியாக நின்று கொண்டிருக்க, அரசன் அந்தப் பிச்சைக்காரனின் பாதங்களில் விழுந்து வணங்கித் தன் தோல்வியை ஒப்புக் கொண்டான். "நீ வெற்றி பெற்றுவிட்டாய். ஆனால் நீ இங்கிருந்து போவதற்கு முன்பு, என்னுடைய ஒரு கேள்விக்கு விடையளித்துவிட்டுப் போ. இந்தப் பிச்சைப் பாத்திரத்தின் ரகசியம் என்ன?" என்று அரசன் கேட்டான். அதற்கு அந்தப் பிச்சைக்காரன் பணிவோடு இப்படி பதிலளித்தான்: "இதில் ரகசியம் எதுவும் இல்லை. இது மனித விருப்பங்களால் ஆனது."

நம் வாழ்வின் குறிக்கோள் ஒரு பிச்சைப் பாத்திரமாக ஆகிவிடாமல் இருப்பதை உறுதி செய்வது வாழ்வில் நம்முடைய மாபெரும் சவால்களில் ஒன்று. நமக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் அடுத்தடுத்து ஒவ்வொன்றாகப் பல ஆசைகளைப் பின்தொடர்ந்து

செல்வது அர்த்தமற்றது. அது தோல்விக்குத்தான் வழி வகுக்கும்.

பணத்தைக் கைவசப்படுத்துவதும் பொருட்களை வாங்கிக் குவிப்பதும் அவை நமக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் நாம் செய்கின்ற காரியங்களாகும். ஒரு புறம், இது உண்மையில் வேலை செய்கிறது. பணத்தையோ அல்லது நமக்கு விருப்பமான வேறு ஏதோ ஒன்றையோ கைவசப்படுத்துவது நம்முடைய மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கிறது என்பது உண்மை. ஆனால் அந்த மகிழ்ச்சி ஒரு கணம் மட்டுமே நீடிக்கிறது. பிறகு அது மீண்டும் காணாமல் போய்விடுகிறது. காலங்காலமாக, நம்முடைய மாபெரும் சிந்தனையாளர்கள் பலர் மகிழ்ச்சியைப் பற்றி சிந்தித்து வந்துள்ளனர். இறுதியில் அவர்கள் எல்லோரும் ஒரே முடிவுக்குத்தான் வந்துள்ளனர்: பணத்தையும் பொருட்களையும் பெற்றிருப்பது நிரந்தர மகிழ்ச்சிக்கு வித்திடும் என்பதற்கு எந்த உத்தரவாதமும் இல்லை.

சூழல்கள் எவ்வாறு நம்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன என்பது அவற்றை நம் வாழ்வில் நாம் எப்படி அர்த்தப்படுத்திக் கொள்கிறோம் என்பதைச் சார்ந்தது. ஒரு பெரிய லட்சியமோ அல்லது குறிக்கோளோ நமக்கு இல்லாவிட்டால், தொடர்ச்சியான வெற்றிகளைத் தேடும் பொறியில் நாம் சுலபமாகச் சிக்கிவிடக்கூடும். ஏன்? நமக்கு விருப்பமான ஒன்று நமக்குக் கிடைத்துவிட்டால், விரைவில் நம்முடைய மகிழ்ச்சி மங்கிவிடுகிறது. ஏனெனில், நாம் கைவசப்படுத்தியுள்ளது விரைவில் நமக்குப் பழக்கமானதாக ஆகிவிடுகிறது. இது எல்லோருக்கும் நிகழ்கிறது. இறுதியில், அது நமக்கு சலிப்பு ஏற்படுத்திவிடுகிறது. நாம் நம்முடைய அடுத்த ஆசையை நிறைவேற்றுவதை நோக்கிச் செயல்படத் தொடங்கிவிடுகிறோம். சில சமயங்களில், நாம் பெற்றிருப்பவற்றை அனுபவிப்பதற்குக்கூட நிதானிக்காமல் நாம் இயந்திரத்தனமாகத் தொடர்ந்து அடுத்தடுத்த ஆசைகளைப் பின்தொடர்ந்து செல்கிறோம். ஏனெனில், இப்படித் தேடலில் ஈடுபடுவது நமக்குப்

பழக்கமாகிவிடுகிறது. நாம் எச்சரிக்கையாக இல்லாவிட்டால், நாம் வெறுமனே சாதிப்பதிலும் கைவசப்படுத்துவதிலும் மும்முரமாகி, அவற்றில் எதையும் அனுபவிக்கக்கூட நேரமின்றித் தொடர்ந்து அவற்றை நோக்கி ஓடிக் கொண்டே இருப்போம். ஒரு பிச்சைக்காரனாக இருப்பதற்கான சிறந்த வழி இதுதான். இதை நாம் உணர்ந்து கொள்கின்ற நாளன்று நம்முடைய வாழ்க்கை என்றென்றைக்குமாக மாறும். அப்படியானால், நிரந்தரமான மகிழ்ச்சியை நாம் எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?

மனநிறைவை நோக்கிப் பயணிக்கும் வழியில் மகிழ்ச்சி கிட்டுகிறது.

நம்முடைய மகிழ்ச்சிக்கு ஐந்து காரணிகள் பங்களிப்பதாக அமெரிக்க உளவியல் அமைப்பின் முன்னாள் தலைவரான டாக்டர் மார்ட்டின் செலிக்மேன் கூறுகிறார். நேர்மறையான உணர்ச்சி மற்றும் இன்பம், சாதனை, உறவுகள், ஈடுபாடு, அர்த்தம் ஆகியவைதான் அவை. இவற்றில், ஈடுபாடும் அர்த்தமும்தான் மிக முக்கியமானவை என்று அவர் நம்புகிறார். நம்முடைய வாழ்க்கையை அதிக அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம், நாம் செய்கின்ற காரியத்தில் முழுமையாக நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது நிரந்தர மகிழ்ச்சியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான நிச்சயமான வழியாகும். நம்முடைய அன்றாட நடவடிக்கைகள் ஒரு பெரிய குறிக்கோளை நிறைவேற்றும்போது, மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் நிரந்தமான மகிழ்ச்சி உருவாகும்.

எடுத்துக்காட்டாக, பணத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒன்றைப் பெறுவதையும், அதிகமானவற்றைக் கைவசப்படுத்துவதற்கான ஆற்றலையும் பணம் பிரதிநுதப்படுத்துவதால், அது ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக இருக்கிறது. பணம் சம்பாதிப்பது எப்படி என்பதைப் பலர் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளதோடு, அது நம்மை எப்படி மகிழ்ச்சிப்படுத்துகிறது என்பதையும் அவர்கள் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளனர். அனுபவம்

வாய்ந்த தொழிலதிபர்களில் தொடங்கி உயர்நிலைப் பள்ளி மாணவர்கள்வரை, செல்வத்தை உருவாக்குவது எப்படி என்பதைப் பலருக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்துள்ளேன். “நீங்கள் எவ்வளவு பணம் சம்பாதிக்க விரும்புகிறீர்கள்?” என்று நான் கேட்கும்போதெல்லாம், பல விதமான விடைகள் அவர்களிடமிருந்து வரும். ஆனால் வழக்கமாக, ஒரு பெரிய தொகையைத்தான் அவர்கள் கூறுவர். “இந்தத் தொகையை நீங்கள் எப்படித் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?” என்று நான் அவர்களிடம் கேட்கும்போது, “எனக்குத் தெரியாது,” என்பதுதான் பொதுவான பதிலாக வரும். பிறகு, “பொருளாதாரரீதியாக மிகப் பெரிய செல்வந்தராக இருக்கும் ஒரு நபரை நீங்கள் எப்படி வரையறுப்பீர்கள்?” என்று நான் கேட்பேன். அவர்களுடைய பதில் பத்து லட்சம் டாலர்களில் தொடங்கி அதற்கு மேலும் செல்லும். அந்தத் தொகையை அவர்கள் எப்படித் தேர்ந்தெடுத்தனர் என்று நான் அவர்களிடம் கேட்கும்போது, “அது ஏராளமான பணம்போலத் தோன்றுகிறது,” என்பது அவர்களுடைய பரவலான பதிலாக இருக்கும். அதற்கு நான், “அது ஏராளமான பணமா இல்லையா என்பது அதைக் கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்தது,” என்று கூறுவேன்.

தங்களுடைய வாழ்வின் குறிக்கோளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான பணத்தை ஈட்டுவதற்கு வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாதவர்களே பொருளாதாரரீதியாகச் செழிப்பானவர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். இந்த வரையறையை ஏற்றுக் கொள்கின்றவர்களுக்கு இது ஒரு சவாலை முன்வைக்கிறது என்பதை தயவு செய்து உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பொருளாதாரரீதியாகச் செழிப்பாக இருக்க விரும்பினால், உங்கள் வாழ்விற்கு ஒரு குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும். இதை வேறு விதமாகக் கூறினால், ஒரு குறிக்கோள் இல்லாவிட்டால், நீங்கள் எப்போது போதுமான பணத்தைச் சம்பாதித்துள்ளீர்கள் என்பது உங்களுக்கு ஒருபோதும் தெரியாமல் போய்விடும்,

உங்களால் ஒருபோதும் பொருளாதாரரீதியாகச் செழிப்படைய முடியாமல் போய்விடும்.

உங்களிடம் அதிகப் பணம் இருந்தால் அது உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தாது என்று நான் கூற வரவில்லை. அது ஓரளவு உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவரும். ஆனால் பிறகு அந்த மகிழ்ச்சி மறைந்துவிடும். அதிகமான பணம் தொடர்ந்து உங்களை ஊக்குவிப்பது முதலில் உங்களுக்கு அதிகமான பணம் ஏன் தேவை என்பதைச் சார்ந்துள்ளது. பணத்தை அடைவதுதான் முக்கியமே தவிர அதை எப்படி அடைகிறோம் என்பது முக்கியமல்ல என்று சிலர் கூறக்கூடும். ஆனால் மகிழ்ச்சியைப் பொருத்தவரை, நீங்கள் பணம் சம்பாதிக்கின்ற வழி உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தால்தான் அந்தப் பணம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். வெறுமனே பணம் சம்பாதிக்க விரும்புவது அப்பணத்திலிருந்து நீங்கள் பெற விரும்புகின்ற மகிழ்ச்சியை உங்களுக்குக் கொடுக்காது. வாழ்வில் ஒரு பெரிய குறிக்கோளை நீங்கள் பின்தொடர்ந்து செல்லும்போதுதான் மகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது.

குறிக்கோளின் சக்தி

குறிக்கோள்தான் சக்திக்கான நேரடியான பாதை. தனிப்பட்ட வலிமைக்கான மூலாதாரமும் அதுதான். மன உறுதியும் தாக்குப்பிடிக்கும் திறனும் வலுவுறுவதற்கு அது பெரிதும் காரணமாகிறது. எது உங்களுக்கு முக்கியம் என்பதை அறிந்திருப்பதும், அதை நிறைவேற்றும் விதமாக அதற்கான நடவடிக்கைகளை அன்றாடம் சிறிது சிறிதாக மேற்கொள்வதும்தான் அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கான ரகசியமாகும். உங்கள் வாழ்வில் ஒரு திட்டவட்டமான குறிக்கோளை நீங்கள் கொண்டிருக்கும்போது, விரைவாகத் தெளிவு பிறக்கிறது. இது நீங்கள் விரைவாகத் தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ள வழி வகுக்கிறது. நீங்கள் வேகமாகத் தீர்மானிக்கும்போது, முதலில் தீர்மானம் மேற்கொள்கின்ற வெகு சிலரில்

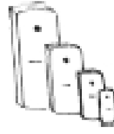
நீங்களும் ஒருவராக இருப்பீர்கள். இதன் விளைவாக, சிறந்த விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். சிறந்த விஷயங்களை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும்போது, சிறந்த அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது. வாழ்வில் நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்திருப்பது இவ்விதத்தில்தான் சிறந்த விளைவுகளுக்கும் சிறந்த அனுபவங்களுக்கும் உங்களை இட்டுச் செல்கிறது.

விஷயங்கள் நீங்கள் விரும்பும்படி நிகழாமல் போகும்போதும் குறிக்கோள் உங்களுக்கு உதவுகிறது. சில சமயங்களில் வாழ்க்கை மிகவும் கடினமாகிறது. அது தவிர்க்கப்பட முடியாதது. போதுமான அளவு உயரமாகக் குறி வையுங்கள். அந்த இலக்கை அடையும் பாதையில் நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்வீர்கள், ஆனால் அது ஒரு பொருட்டல்ல. நாம் எல்லோருமே இதை அனுபவிக்கிறோம். நீங்கள் ஏன் ஒரு குறிப்பிட்டக் காரியத்தைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது, விஷயங்கள் கடினமாகும்போது நீங்கள் உங்கள் முயற்சியில் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடித்துச் செயல்படுவதற்குத் தேவையான உத்வேகத்தையும் ஊக்கத்தையும் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்புகிறீர்கள் என்றால், வெற்றியைச் சுவைப்பதற்குப் போதுமான காலம் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் தொடர்ந்து தாக்குப்பிடித்துச் செயல்படுவது ஓர் அடிப்படைத் தேவையாகும்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள பாதையில் நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து பயணிப்பதற்குத் தேவையான வலிமையை ஒரு குறிக்கோள் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறது. நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகளும் உங்கள் குறிக்கோளும் இணக்கமாக இருக்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு சீரான தாளத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதுபோல உங்களுக்குத் தோன்றும். ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழுங்கள். அப்போது உங்களிடத்தில் உற்சாகம் கரைபுரண்டு ஓடும்.

"எனக்கும் இவ்வுலகத்திற்கும் மிகவும் அர்த்தம் வாய்ந்த, நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்,அதை நான் செய்து முடிக்கும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வாழ்விற்கு ஒரு குறிக்கோளைக் கொடுப்பதற்கு 'ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டின் சக்தியை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **மனநிறைவை நோக்கிச் செல்லும்போது மகிழ்ச்சி தானாக ஏற்படும்.** நாம் எல்லோருமே மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறோம், ஆனால் மகிழ்ச்சியைத் தேடிச் செல்வது அதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான சிறந்த வழி அல்ல. உங்கள் வாழ்க்கைக்கான ஒரு பெரிய குறிக்கோளைக் கண்டுபிடித்து, உங்களுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளுக்கு நீங்கள் ஓர் அர்த்தத்தையும் குறிக்கோளையும் கொடுக்கும்போது, அது உங்களை நிரந்தர மகிழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்லும்.

2. **உங்கள் குறிக்கோளைக் கண்டுபிடியுங்கள்.** எது உங்களுக்கு உத்வேகமளிக்கிறது என்ற கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் குறிக்கோள் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். தினமும் காலையில் நீங்கள் உற்சாகமாகப் படுக்கையைவிட்டுத் துள்ளி எழுவதற்கு எது உங்களைத் தூண்டுகிறது? நீங்கள் முற்றிலும் களைத்துப் போயிருக்கும்போதுகூட எது உங்களுக்குச் செயலூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது? அந்த ஒரு விஷயம்தான் உங்கள் வாழ்க்கை குறித்து உங்களை

உற்சாகம் கொள்ள வைக்கிறது, உங்கள் நடவடிக்கைகளுக்கு உந்துசக்தியாக விளங்குகிறது.

3. **ஒரு பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.** ‘குறிக்கோள்’ என்ற வார்த்தை ஒரு கனமான வார்த்தையாக உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். அப்படியென்றால், குறிக்கோள் என்று கூறுவதற்கு பதிலாக, உங்கள் வாழ்வில் மற்ற எல்லாவற்றையும்விட மிக அதிகமாக நீங்கள் சாதிக்க விரும்புகின்ற முக்கியமான ஒரு விஷயம் அது என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை எழுதிக் கொண்டு, அதை நீங்கள் எப்படிச் செய்வீர்கள் என்பதை விவரியுங்கள்.

இது என்னுடைய குறிக்கோள்: “என்னுடைய பயிற்றுவிப்புகள் மற்றும் நூல்களின் மூலம் மக்கள் தங்களால் இயன்ற மிகச் சிறப்பானதொரு வாழ்க்கையை வாழ அவர்களுக்கு உதவுவதுதான் என் குறிக்கோள்.” அப்படியென்றல், என் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்?

பயிற்றுவித்தல்தான் என்னுடைய ‘ஒரு விஷயம்.’ சுமார் முப்பது ஆண்டுகளாக அதுதான் என்னுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயமாக இருந்து வந்துள்ளது. முதலில், சந்தையைப் பற்றியும் தலைசிறந்த தீர்மானங்களை எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பதைப் பற்றியும் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். அடுத்து, வகுப்பறைகளிலும் விற்பனைக் கூட்டங்களிலும் ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் என்று தனிப்பட்ட முறையிலும் விற்பனையாளர்களுக்கு நான் கற்றுக் கொடுத்தேன். பின்னாளில் வியாபாரம் பற்றி நான் கற்றுக் கொடுக்கத் தொடங்கினேன். அதையடுத்து, உயர்ந்த சாதனைகளைப் படைப்பது எப்படி என்பதையும், உயர்ந்த சாதனைகளுக்கான உத்திகளையும் நான் கற்றுக் கொடுக்கத் தொடங்கினேன். கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக, வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான திட்டவட்டமான கொள்கைகளைப் பற்றி நான் பயிலரங்குகள் நடத்தி

வந்துள்ளேன். நான் என்ன கற்றுக் கொடுக்கிறேனோ, அதையே என் நூல்களில் நான் எழுதுகிறேன்.

நீங்கள் பயணிக்க விரும்புகின்ற ஒரு திசையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பிறகு அதில் அடியெடுத்து வைத்து முன்னோக்கிச் செல்லத் தொடங்குங்கள். அது உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா என்று பாருங்கள். காலப்போக்கில் உங்களுக்குத் தெளிவு பிறக்கும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள பாதை உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை நீங்கள் கண்டறிந்தால், எப்போது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை மாற்றிக் கொள்ளலாம். என்ன இருந்தாலும் இது உங்கள் வாழ்க்கை. நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

14 முன்னுரிமைப்படி வாழுங்கள்

“திட்டமிடுதல் என்பது நீங்கள் உங்கள் எதிர்காலம் குறித்து ஏதேனும் செய்வதற்காக அதை நிகழ்காலத்திற்குள் கொண்டுவருவதாகும்.”

- ஆலன் லேக்கீன்

லூயிஸ் கேரல் எழுதிய ‘ஆலிஸிஸ் அட்வென்சர்ஸ் இன் வொன்டர்லேன்ட்’ புதினத்தில் வருகின்ற ஓர் உரையாடல் இது:

“நான் இங்கிருந்து எந்த வழியாகப் போக வேண்டும் என்று தயவு செய்து எனக்குக் கூற முடியுமா?” என்று ஆலிஸ் கேட்கிறாள்.

“நீ எங்கே போக விரும்புகிறாய் என்பதைப் பொருத்தது அது,” என்கிறது பூனை.

“நான் எங்கே போக விரும்புகிறேன் என்பது பற்றி எனக்கு அக்கறை இல்லை,” என்று ஆலிஸ் கூறுகிறாள்.

“அப்படியானால் நீ எந்த வழியாகப் போகிறாய் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல,” என்று அப்பூனை பதிலளிக்கிறது.

குறிக்கோளுக்கும் முன்னுரிமைக்கும் இடையேயான நெருங்கிய தொடர்பை வெளிப்படுத்துகின்ற உரையாடல் அது. நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழ்ந்தால், நீங்கள் எங்கே போக விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் முன்னுரிமைப்படி வாழ்ந்தால், நீங்கள் போக விரும்புகின்ற இடத்தைச் சென்றடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் தொடங்கும்போது, நாம் என்ன செய்ய விரும்புகிறோம் என்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கான சுதந்திரம் நமக்கு இருக்கிறது. “நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்வது ஒரு சிறந்த துவக்கமாக இருக்கும். நீங்கள் போக விரும்புகின்ற திசை எது என்பதை அறியாமலோ அல்லது உங்கள் குறிக்கோள் என்னவென்று தெரியாமலோ நீங்கள் எதைச் செய்தாலும், அது எப்போதும் உங்களை எங்காவது கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும். ஆனால் ஒரு குறிக்கோளுடன் நீங்கள் செயல்பட்டால், நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய சில குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் எப்போதும் இருக்கும். அவை உங்களை உங்கள் இலக்கிற்கு இட்டுச் செல்லும். உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு குறிக்கோளை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்போது, முன்னுரிமைப்படி வாழ்வது இன்றியமையாததாக ஆகிறது.

இக்கணம் வரையிலான இலக்கு நிர்ணயம்

எபினேசர் கண்டுபிடித்ததைப்போல, நம் வாழ்க்கைக்கு நாம் எந்தக் குறிக்கோளைக் கொடுக்கிறோமோ, அந்தக் குறிக்கோள்தான் நம் வாழ்க்கையை இயக்குகிறது. ஆனால் இங்கு ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது. இதை எபினேசரும் எதிர்கொண்டான். நம்முடைய குறிக்கோளுக்கு நாம் எவ்வளவு முன்னுரிமை கொடுக்கிறோமோ, அதன் நேர் விகிதத்தில்தான் நம்முடைய வாழ்க்கையை வடிவமைப்பதற்கான சக்தி கொண்டதாக அக்குறிக்கோள் இருக்கிறது. முன்னுரிமை இல்லாத குறிக்கோள் சக்தியற்றது.

இலக்குகளை நிர்ணயிப்பதைப் பற்றி நான் கற்றுக் கொடுக்கும்போதெல்லாம், ஓர் இலக்கும் ஒரு முன்னுரிமையும் எப்படி எப்போதும் சேர்ந்தே இயங்குகின்றன என்பதை விளக்குவதை நான் என் முன்னுரிமையாக ஆக்கிக் கொள்கிறேன். “நாம் ஏன் இலக்குகளை உருவாக்கி அவற்றுக்கான திட்டங்களை வகுக்கிறோம்?” என்று கேட்பதன் மூலம் நான் அதைச்

செய்கிறேன். இதற்குப் பல்வேறு நல்ல விடைகள் எனக்குக் கிடைத்தாலும், உண்மை என்னவென்றால், நாம் இலக்குகளையும் திட்டங்களையும் கொண்டிருப்பதற்கு ஒரே ஒரு காரணம்தான் இருக்கிறது. நம் வாழ்க்கையில் நமக்கு முக்கியமாகப்படுகின்ற விஷயங்களோடு அக்கணத்தில் அவை பொருத்தமானவையாக இருக்கின்றன என்பதுதான் அது. நாம் நம்முடைய கடந்தகாலத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கக்கூடும், எதிர்காலத்தைக் கணிக்கக்கூடும், ஆனால் நிகழ்காலம் மட்டுமே நம்முடைய ஒரே யதார்த்தமாக இருக்கிறது. 'இக்கணம்' மட்டுமே நம் கைவசம் இருக்கிறது.

எதிர்காலத்தில் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான நம்முடைய திறன், சக்திவாய்ந்த கணங்களை அடுத்தடுத்து ஒவ்வொன்றாகக் கோர்த்து இணைப்பதில் அடங்கியுள்ளது. வெற்றி பற்றிய ஒரு முக்கியமான உண்மை இது. எந்தவொரு கணத்திலும் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பது அடுத்தக் கணம் நீங்கள் என்ன அனுபவிப்பீர்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. உங்களுடைய நிகழ்காலக் கணங்களும் எதிர்காலக் கணங்களும் இக்கணத்தில் நீங்கள் எந்த முன்னுரிமைப்படி வாழ்கிறீர்களோ அதனால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன என்பது மறுக்கப்பட முடியாத உண்மை.

உங்களுக்கு இலவசமாகப் பணம் கிடைப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அது தொடர்பாகப் பின்வரும் இரண்டு விஷயங்களில் ஒன்றை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றால் நீங்கள் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்: இன்று ஒரு லட்சம் அல்லது அடுத்த ஆண்டு இரண்டு லட்சம்? நிச்சயமாக நீங்கள் இரண்டு லட்சத்தைத்தான் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள், இல்லையா? இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி மிக அதிகமான பணத்தை ஈட்டுவது உங்கள் இலக்காக இருந்தால் நீங்கள் அப்படித்தான் செய்வீர்கள். ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அப்படிச் செய்வதில்லை என்பது வினோதமான விஷயம்.

சிறிய வெகுமதிகளைவிடப் பெரிய வெகுமதிகளையே மக்கள் அதிகம் விரும்புகின்றனர் என்றாலும், எதிர்கால வெகுமதிகளைவிட நிகழ்கால வெகுமதிகளை அவர்கள் பெரிதும் விரும்புகின்றனர், அந்த எதிர்கால வெகுமதிகள் பெரிதாக இருந்தாலும்கூட என்பதைப் பொருளாதார நிபுணர்கள் நெடுங்காலமாகவே அறிந்து வந்துள்ளனர். இது ஒரு சாதாரண நிகழ்வு. ஒரு வெகுமதி எதிர்காலத்தில் எவ்வளவு அதிக காலம் தள்ளி இருக்கிறதோ, அதை அடைவதற்கான உடனடி ஊக்குவிப்பு அவ்வளவு குறைவாக இருக்கிறது. தூரத்தில் தெரிகின்ற பொருட்கள் நம் பார்வைக்கு மிகச் சிறியவையாகத் தோன்றுவதால், அவை உண்மையிலேயே மிகச் சிறியவை என்று மக்கள் தவறாக அனுமானிக்கின்றனர், அவற்றைக் குறைவாக மதிப்பிடுகின்றனர். எதிர்காலத்தில் இரண்டு லட்சம் ரூபாயைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு பதிலாக இன்று ஒரு லட்சம் ரூபாயை மக்கள் தேர்ந்தெடுப்பது ஏன் என்பதை இது விளக்குகிறது. ‘நிகழ்காலப் பாரபட்சம்’ அவர்களுடைய அறிவை மழுங்கடித்துவிடுகிறது, அசாதாரணமான விளைவுகளைக் கொண்ட ஒரு பெரிய எதிர்காலம் தங்கள் கைகளிலிருந்து நழுவிச் செல்ல அவர்கள் அனுமதித்துவிடுகின்றனர். தினமும் இவ்விதத்தில் வாழ்வது உங்களுடைய எதிர்கால வாழ்க்கையின்மீது எப்படிப்பட்ட மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். தாமதமான வெகுமதிகள் பற்றி முன்பு நாம் பேசியது நினைவிருக்கிறதா? மார்ஷ்மெலோவாகத் தொடங்குகின்ற ஒன்று, நீங்கள் இன்னும் அதிக விலை கொடுக்க வேண்டிய நிலைக்கு உங்களை இட்டுச் சென்றுவிடும்.

நம்மிடமிருந்து நம்மைப் பாதுகாப்பதற்கும், சரியான முன்னுரிமையைத் தீர்மானிப்பதற்கும், நம்முடைய குறிக்கோளை வேகமாக நெருங்குவதற்கும் ஓர் எளிய சிந்தனை முறை நமக்குத் தேவை.

இக்கணம்வரையிலான இலக்கு நிர்ணயம் அதற்கு உதவும்.

இலக்கு நிர்ணயம்

என்றேனும் ஒரு நாள்
அடையப்பட வேண்டிய இலக்கு

என்றேனும் ஒரு நாள் எந்த ஒரு விஷயத்தை நான் செய்ய விரும்புகிறேன்?



ஐந்தாண்டு இலக்கு

என்னுடைய 'என்றேனும் ஒருநாள்' இலக்கின் அடிப்படையில்,
அடுத்த ஐந்தாண்டுகளில் நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?



ஓராண்டு இலக்கு

என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கின் அடிப்படையில்,
இந்த ஆண்டு நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?



மாதாந்திர இலக்கு

என்னுடைய ஓராண்டு இலக்கின் அடிப்படையில்,
இந்த மாதம் நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?



வாராந்திர இலக்கு

என்னுடைய மாதாந்திர இலக்கின் அடிப்படையில்,
இந்த வாரம் நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?



தினசரி இலக்கு

என்னுடைய வாராந்திர இலக்கின் அடிப்படையில்,
இன்று நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?



இக்கணம்

என்னுடைய தினசரி இலக்கின் அடிப்படையில், இக்கணத்தில் நான் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம் எது?

படம் 24 எதிர்காலக் குறிக்கோள் நிகழ்கால முன்னுரிமையோடு தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது

முதலில், நீங்கள் ஓர் எதிர்கால இலக்கை நிர்ணயிக்க வேண்டும். பிறகு, படிப்படியாகப் பின்னோக்கி வந்து, இக்கணத்தில் நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும். அதாவது, நீங்கள் உங்கள் டாமினோக்களை வரிசைப்படுத்த வேண்டும்.

இக்கணம் வரையிலான இலக்கு நிர்ணயம் எப்படி உங்கள் சிந்தனையை வழிநடத்தி, உங்களுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையைத் தீர்மானிக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, பின்வரும் விஷயத்தை உரக்கப் படியுங்கள்:

> ***என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கின் அடிப்படையில், அந்த இலக்கை அடைவதற்கான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு அடுத்த ஐந்தாண்டுகளில் நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இப்போது, என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கின் அடிப்படையில், அந்த ஐந்தாண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் மூலமாக என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்குமான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு இந்த ஆண்டு நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இப்போது, என்னுடைய இந்த ஆண்டு இலக்கின் அடிப்படையில், அந்த ஓராண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் மூலமாக என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்குமான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு இந்த***

மாதம் நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இப்போது, என்னுடைய இந்த மாத இலக்கின் அடிப்படையில், இம்மாத இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஓராண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் மூலமாக என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்குமான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு இந்த வாரம் நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இப்போது, என்னுடைய இந்த வார இலக்கின் அடிப்படையில், இந்த வாரத்திற்கான இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய இந்த மாத இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஓராண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் மூலமாக என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்குமான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு இன்று நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இப்போது, என்னுடைய இன்றைய இலக்கின் அடிப்படையில், இன்றைய இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய இந்த வார இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய இந்த மாத இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஓராண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் வாயிலாக என்னுடைய ஐந்தாண்டு இலக்கை அடைவதற்கும், அதன் மூலமாக

என்னுடைய என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்குமான சரியான பாதையில் நான் பயணிப்பதற்கு இக்கணத்தில் நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?

நீங்கள் முந்தைய பத்தியை முழுவதுமாகப் படித்திருக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். ஏன்? ஏனெனில், எப்படிச் சிந்திக்க வேண்டும் என்பது குறித்தும், ஓர் இலக்கை இன்னோர் இலக்குடன் எப்படித் தொடர்புபடுத்த வேண்டும் என்பது குறித்தும் நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குப் பயிற்சியளித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இச்செயல்முறையின் வாயிலாக, இக்கணத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் எது என்பதை நீங்கள் கண்டறிகிறீர்கள். பெரிதாக எப்படிச் சிந்திப்பது, சிறிய நடவடிக்கைகளை எப்படி மேற்கொள்வது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

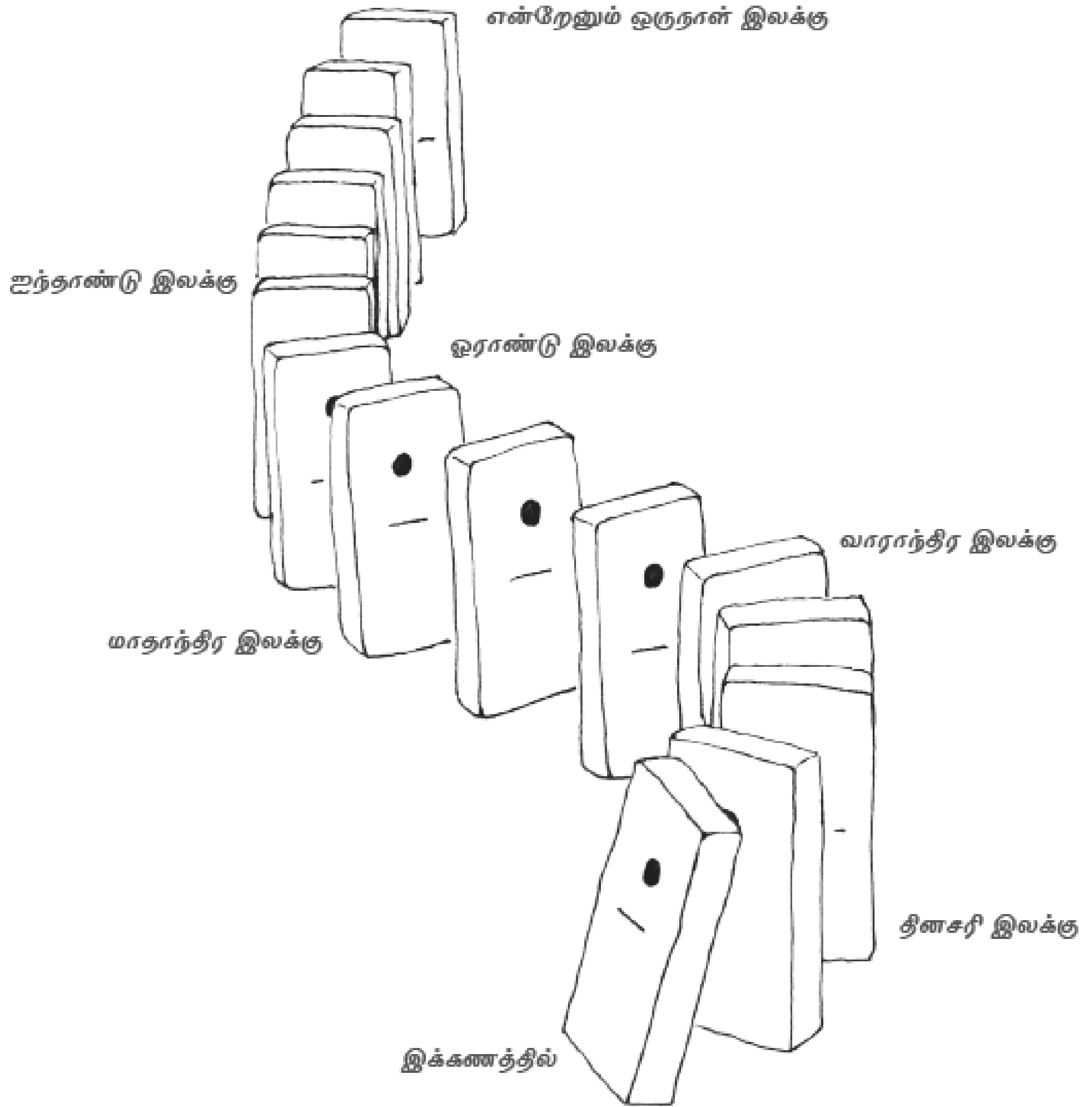
இச்செயல்முறையின் மதிப்பை உணர்ந்து கொள்வதற்கு, நேரடியாக இக்கேள்வியைக் கேட்டுப் பாருங்கள்: "என்னுடைய என்றாவது ஒருநாள் இலக்கை அடைவதற்கு இக்கணத்தில் நான் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?" இது வேலை செய்யாது. ஏனெனில், உங்களுடைய நிகழ்காலத்திற்கும் எதிர்காலத்திற்கும் இடையேயான தூரம் வெகுவாக அதிகரிக்கும்போது, உங்களுடைய தற்போதைய முன்னுரிமை என்ன என்பதை உங்களால் தெளிவாகப் பார்க்க முடியாது. அதனால்தான் பெரும்பாலான மக்கள் ஒருபோதும் தங்கள் இலக்குகளை நெருங்குவதில்லை.

இன்றைய நாளை எதிர்காலத்தின் அனைத்து நாளைய தினங்களோடும் தொடர்புபடுத்திடுங்கள். அது மிகவும் முக்கியம்.

ஆராய்ச்சிகள் இதற்குச் சான்று பகர்கின்றன. உளவியலாளர்கள் ஒருசிலர் ஒரு குழுவாகச் சேர்ந்து நடத்திய மூன்று வெவ்வேறு ஆய்வுகளில், விளைவுகள்மீது

மனக்காட்சிப்படைப்பு எவ்வாறு தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக 262 மாணவர்களை அவர்கள் கண்காணித்தனர். பின்வரும் இரண்டு வழிகளில் ஒன்றில் மனக்காட்சிப்படுத்தும்படி அம்மாணவர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. ஒரு தேர்வில் 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மதிப்பெண்கள் பெறுவதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்தும்படி ஒரு குழுவினரிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. மறுபுறம், 90 சதவீதத்திற்கும் அதிகமான மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை உள்ளடக்கிய செயல்முறையை மனக்காட்சிப்படுத்தும்படி இன்னொரு குழுவினரிடம் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. இறுதியில், செயல்முறையை மனக்காட்சிப்படுத்திய மாணவர்கள் மற்றவர்களைவிட அதிகச் சிறப்பான மதிப்பெண்களைப் பெற்றனர். அவர்கள் அதிக நேரம் படித்தனர், உயர்ந்த மதிப்பெண்களைப் பெற்றனர்.

என்னுடைய ஒரு விஷயம் எது?



இக்கணத்தில் என்னுடைய
ஒரு விஷயம் எது?

படம் 25 ஒரு டாமினோ ஓட்டத்தை வாழ்தல்

தங்களால் என்னவெல்லாம் சாதிக்க முடியும் என்பது பற்றி மக்கள் அளவுக்கதிகமான நன்னம்பிக்கை கொள்கின்றனர். எனவே, அவர்கள் ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையை முழுவதுமாக சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. திட்டமிடுதலில் உள்ள தவறு இது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஒரு பெரிய இலக்கைப் பல சிறிய இலக்குகளாகப் பிரித்துக் கொள்வது, அதாவது சிறுசிறு நடவடிக்கைகளாகப் பிரித்துக் கொள்வது என்ற செயல்முறையை மனத்தில் காட்சிப்படுத்துவது அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்குத் தேவையான திட்டத்தை வகுப்பதற்கும் அவ்விளைவுகளை அடைவதற்கும் தேவையான உத்திசார் சிந்தனையில் நீங்கள் ஈடுபடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறது.

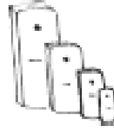
மக்களை நான் எப்போது சந்தித்தாலும், தாங்கள் குறிப்பாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர்கள் என்னிடம் கேட்கின்றனர். நான் அக்கேள்வியை அப்படியே திருப்பி, “உங்களுடைய கேள்விக்கு நான் பதிலளிப்பதற்கு முன்பாக, நான் உங்களிடம் ஒன்று கேட்கிறேன்: நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? என்றேனும் ஒருநாள் நீங்கள் எந்த இடத்தில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள்?” என்று அவர்களிடம் கேட்கிறேன். ‘இக்கணம் வரையிலான இலக்கு நிர்ணயம்’ செயல்முறையின் ஊடாக நான் அவர்களை வழிநடத்திச் செல்லும்போது, அவர்களால் விரைவாகப் புரிந்து கொள்ள முடிவதால், அவர்கள் தங்களுக்கான விடைகளைத் தாங்களாகவே கண்டுபிடித்துவிடுகின்றனர். பிறகு, அக்கணத்தில் தாங்கள் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை அவர்கள் என்னிடம் கூறும்போது, நான் சிரித்துக் கொண்டே, “அப்படியென்றால், நீங்கள் ஏன் இன்னும் இங்கு நின்று கொண்டு என்னிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?” என்று அவர்களிடம் கேட்பேன்.

அடுத்து நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை, உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் விடைகளை ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்வதுதான். இலக்குகளை எழுத்துபூர்வமாக

வடிப்பதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி ஏற்கனவே ஏராளமான நூல்களில் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. அதற்கான காரணம் எளியது: அச்செயல்முறை வேலை செய்கிறது!

2002ல், கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பாக்டர் கெயில் மேத்யூஸ், பல்வேறு நாடுகளைச் சேர்ந்த 267 நபர்களை ஓர் ஆராய்ச்சிக்காகத் தேர்ந்தெடுத்தார். அவர்கள் பல்வேறு தொழில்கள் அல்லது வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தவர்கள். வழக்கறிஞர்கள், கணக்காளர்கள், லாப நோக்கற்ற நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த ஊழியர்கள், விற்பனையாளர்கள் ஆகியோர் அவற்றில் அடங்கியிருந்தனர். இவர்களில் தங்கள் இலக்குகளை எழுதி வைத்திருந்தோர் அவற்றை அடைவதற்கான சாத்தியக்கூறு 39.5 சதவீதத்திற்கும் அதிகமாக இருந்தது. உங்களுடைய இலக்குகளையும் உங்களுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையையும் எழுதிக் கொள்வதுதான் முன்னுரிமைப்படி வாழ்வதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய கடைசி நடவடிக்கையாகும்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **ஒரே ஒரு முக்கியமான விஷயம் மட்டுமே இருக்க முடியும்.** உங்களுக்கு எது முக்கியமோ அதை அடைவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, இக்கணத்தில் நீங்கள் செய்யக்கூடிய அந்த ஒரு விஷயம்தான் உங்களுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையாகும்.

2. **இக்கணம்வரையிலான இலக்குகளை நிர்ணயம் செய்யுங்கள்.** உங்களுடைய எதிர்கால இலக்கு என்ன என்பதைத் தெரிந்திருப்பதுதான் நீங்கள் அதை

அடைவதற்கான செயல்முறையைத் துவக்குவதற்கான வழி. உங்கள் இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய நடவடிக்கைகளைக் கண்டுபிடிப்பது உங்கள் சிந்தனையைத் தெளிவாக வைத்திருக்கும். இக்கணத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான காரியம் எது என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு அது உதவும்.

3. **எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** உங்களுடைய இலக்குகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள், அவற்றை உங்களுக்கு நெருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இக்கணம்வரையிலான இலக்கு நிர்ணயச் செயல்முறையைப் பயன்படுத்தி, உங்களுடைய குறிக்கோளை ஒரே ஒரு முன்னுரிமை நடவடிக்கையாகச் சுருக்கிக் கொள்ளுங்கள். அந்த முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் செய்தால், அது மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கிவிடும், அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கான வழியை உங்களுக்குக் காட்டும்.

என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும்போது, எஞ்சியிருக்கின்ற ஒரே வேலை, உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும் விஷயங்களை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதுதான்.

15 ஆக்கபூர்வமாக வாழுங்கள்

“உற்பத்தித்திறன் என்பது நீண்டநேரம் கடினமாக வேலை செய்வதையோ, எப்போதும் மும்முரமாக இருப்பதையோ, அல்லது இரவு முழுவதும் கண்விழித்து வேலை பார்ப்பதையோ பற்றியதல்ல. இது முக்கியமாக உங்களுடைய முன்னுரிமைகள், திட்டமிடுதல், உங்களுடைய நேரத்தைப் பாதுகாத்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றியது.”

- மார்கரீட்டா டார்ட்டாகோவ்ஸ்கி

எபினேசர் ஸ்குரூஜின் கதை இலக்கிய வரலாற்றில் வெறுமனே ஓர் அடிக்குறிப்பாக இருந்திருக்கும், ஆனால் அவன் செயலில் இறங்கியது எல்லா வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்தியது. அவனுடைய புதிய குறிக்கோள் அவனுக்குக் கொடுத்த உத்வேகமும், அக்குறிக்கோளை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவைப்பட்ட ஒரு முக்கிய நடவடிக்கை அவனுக்குக் கொடுத்த சக்தியும், அவன் செயலில் இறங்க அவனைத் தூண்டின.

ஆக்கபூர்வமான செயல்நடவடிக்கை மக்களின் வாழ்க்கையை மாற்றவல்லது.

ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரோ, மேலாளரோ, அல்லது ஒரு படைத்தளபதியோ தன்னுடைய குழுவினருக்கு உத்வேகமூட்டுவதற்கும் அவர்களுடைய ஆழமான உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதற்கும் “வாருங்கள், நாம் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுவோம்!” என்று உரக்கக் கூவுவது இல்லை. ஒரு சவாலை அல்லது ஒரு போட்டியை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போது, நீங்களும் உங்களுக்குள் அப்படிக் கூறிக் கொள்வதில்லை. தன்னுடைய வாழ்க்கையைத் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்தபோது, எபினேசர் ஸ்குரூஜும் இந்த

வார்த்தைகளைக் கூறவில்லை. ஆனாலும் அவன் ஆக்கபூர்வமானவனாக இருந்தான். இறுதி விளைவு முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நீங்கள் செய்கின்ற காரியம் ஆக்கபூர்வமானதாக இருக்க வேண்டும்.

விளையாடுதல், வேலை செய்தல், சாப்பிடுதல், உறங்குதல், நின்று கொண்டிருத்தல், உட்கார்ந்திருத்தல், சுவாசித்தல் என்று நாம் எல்லோரும் எப்போதும் எதையேனும் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். நாம் உயிருடன் இருப்பதால், நாம் ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கிறோம். நாம் எதுவும் செய்யாமல் இருக்கும்போதுகூட, அதுகூட ஏதோ ஒன்றுதான். ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு நிமிடமும் நாம் எதையேனும் செய்து கொண்டிருப்போமா என்பது இங்கு கேள்வியல்ல. மாறாக, நாம் எதைச் செய்து கொண்டிருப்போம் என்பதுதான் கேள்வியே. சில சமயங்களில் நாம் செய்கின்ற காரியம் ஒரு பொருட்டாக இருப்பதில்லை, சில சமயங்களில் அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. அது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கும்போது, வேறு எதுவொன்றைவிடவும் அக்காரியம் நம் வாழ்க்கையை அதிகமாக வரையறுப்பதாக இருக்கிறது. சுருக்கமாகக் கூறினால், அசாதாரணமான விளைவுகளைக் கொண்ட ஒரு வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ விரும்பினால், நீங்கள் செய்கின்ற காரியம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கும் நேரங்களில் அக்காரியத்திலிருந்து அதிகபட்சப் பலனை நீங்கள் பெற வேண்டும்.

ஆக்கபூர்வமாக வாழ்வது அசாதாரணமான விளைவுகளை உருவாக்குகிறது.

உற்பத்தித்திறனைப் பற்றி நான் கற்றுக் கொடுக்கும்போதெல்லாம், “எந்த வகையான நேர நிர்வாக அமைப்புமுறையை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?” என்ற கேள்வியோடுதான் எப்போதும் நான் துவக்குகிறேன். அந்த அறையில் எத்தனை நபர்கள் இருக்கின்றனரோ, அத்தனை வகையான விடைகள் எனக்குக் கிடைக்கும். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கருவியின் பெயரைக்

கூறுவர். அதையடுத்து, “நீங்கள் எப்படி உங்களுடைய இந்தக் குறிப்பிட்டக் கருவியைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?” என்று நான் கேட்பேன். அவர்கள் பல்வேறு வகையான காரணங்களைக் கூறுவர். ஆனால் அவர்கள் தங்கள் கருவியின் அமைப்பைப் பற்றி விவரிப்பார்களே அன்றி, அதன் செயல்பாடுகளை அல்ல. எனவே நான் மீண்டும், “அது இருக்கட்டும், நீங்கள் எந்த வகையான அமைப்புமுறையைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?” என்று கேட்பேன். அதற்கு அவர்கள் எல்லோரிடமிருந்தும் வரும் பதில், “உங்கள் கேள்விக்கு என்ன பொருள்?” என்பதாகத்தான் இருக்கும்.

“எல்லோருக்கும் சம அளவு நேரம்தான் இருக்கிறது என்றாலும் சிலர் மற்றவர்களைவிட அதிகப் பணம் சம்பாதிக்கின்றனர் என்பதால், நாம் நம்முடைய நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் விதம்தான் நாம் எவ்வளவு பணம் சம்பாதிக்கிறோம் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது என்று நாம் கூறலாமா?” என்று நான் கூறும்போது எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்கின்றனர். எனவே, நான் அதைத் தொடர்ந்து, “நேரம்தான் பணம் என்பது உண்மை என்றால், நேர நிர்வாக அமைப்புமுறை ஒன்றை விவரிப்பதற்கான சிறந்த வழி அது ஈட்டிக் கொடுக்கின்ற பணத்தின் அளவுதான். இந்த அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற நேர நிர்வாக அமைப்புமுறை ஆண்டொன்றுக்கு இருபது லட்சம் ஈட்டிக் கொடுக்கின்ற ஒன்றா அல்லது ஆண்டொன்றுக்கு முப்பது லட்சம் ஈட்டிக் கொடுக்கின்ற ஒன்றா? அல்லது ஐம்பது லட்சம், ஒரு கோடி, அல்லது ஐந்து கோடி ஈட்டிக் கொடுக்கின்ற ஒன்றா?” என்று நான் கேட்பேன்.

அங்கு ஒரு கனத்த மௌனம் நிலவும்.

சிறிது நேரம் கழித்து யாரோ ஒருவர், “அதை நாங்கள் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?” என்று கேட்பார்.

அதற்கு நான், “நீங்கள் தற்போது எவ்வளவு சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்பேன்.

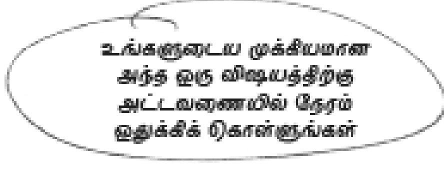
விளைவுகளை உருவாக்குவதற்குப் பணம் ஓர் உருவகம் என்றால், நேர நிர்வாக அமைப்புமுறை ஒன்றின் வெற்றி அதன் உற்பத்தித்திறனைக் கொண்டுதான் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும் என்பது வெளிப்படை.

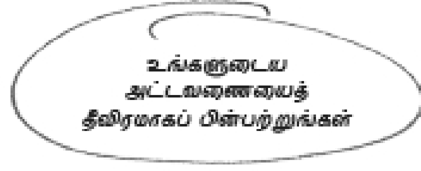
என் வாழ்வில் நான் எப்போதும் ஒரு கோடீஸ்வரரின்கீழ் மட்டுமே வேலை பார்த்துள்ளேன். சில சமயங்களில், நான் யார்கீழ் வேலை செய்தேனோ, அவர்கள் பின்னாளில் கோடீஸ்வரர்களாக ஆனார்கள். இது என் வாழ்வைப் பற்றிய ஒரு வினோதமான விஷயமாகும். ஆனால் இப்படி நிகழ்வதற்கு நான் திட்டமிடவில்லை. அது தானாகவே அப்படி நிகழ்ந்தது. ஆனால், மிகவும் ஆக்கபூர்வமான மனிதர்கள்தான் மிகவும் வெற்றிகரமான மனிதர்களாக இருக்கின்றனர் என்பது இந்த அனுபவங்களிலிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட மிக முக்கியமான விஷயம்.

ஆக்கபூர்வமான மக்கள் அதிகமான வேலைகளைச் செய்து முடிக்கின்றனர், சிறப்பான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கின்றனர், மற்றவர்களைவிட அதிகமாகப் பணம் ஈட்டுகின்றனர். அவர்கள் அவ்வாறு இருப்பதற்குக் காரணம், தங்களுடைய முன்னுரிமையை நிறைவேற்றுவதற்காக, அதாவது தங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை ஆக்கபூர்வமாக நிறைவேற்றுவதற்காகத் தங்களுடைய அதிகபட்ச நேரத்தை அர்ப்பணிக்கின்றனர். அவர்கள் அதற்காகத் தங்கள் நேரத்தைத் திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்துவதில் தீவிரமாக இருக்கின்றனர்.

“அதிமானவற்றைச் செய்து முடிப்பது இனியும் என் இலக்கு அல்ல. மாறாக, செய்வதற்குக் குறைவான வேலைகளைக் கொண்டிருப்பதே இனி என் இலக்கு.”

- ஃபிரான்சின் ஜே





படம் 26 உங்களுக்கு நீங்களே வாக்குக் கொடுத்துக் கொண்டு அதை நிறைவேற்றுங்கள்

நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்

அசமந்தமான மக்களில் நானும் ஒருவன் என்று நான் அடிக்கடிக் கூறுவதுண்டு. அதைக் கேட்பவர்கள் ஒருபோதும் சிரிக்கத் தவறுவதில்லை, ஆனால் நான் கூறுவது உண்மை. ஏனெனில், சில சமயங்களில் என் மரபணுக்களுக்கு முயலின் மரபணுக்களைவிட ஆமையின் மரபணுக்களோடு அதிகப் பொருத்தம் இருப்பதுபோல எனக்குத் தோன்றும். மறுபுறம், என்னுடன் இணைந்து பணியாற்றும் பலர் அதீத ஆற்றலோடு செயல்படுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்களால் நீண்டகாலம் நெடுநேரம் வேலை பார்க்க முடிகிறது. அவர்களுக்குக் களைப்பே ஏற்படுவதில்லைபோலத் தெரிகிறது. ஆனால் நான் அவர்களுடைய வழியைப் பின்பற்ற முயலும்போது ஒரு வாரத்திற்குள் என் உடல் களைத்துவிடுகிறது. நான் எவ்வளவு முயன்றாலும், அதிகமானவற்றைச் செய்வதற்கு அதிக நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் வழி எனக்கு ஒருபோதும் பலனளிப்பதில்லை என்பதை நான் கண்டுபிடித்துள்ளேன். உடல்ரீதியாக அது எனக்குச் சாத்தியப்படுவதில்லை. எனவே, என்னுடைய மட்டுப்படுத்தும் காரணிகளை வைத்துப் பார்க்கும்போது, நான் எவ்வளவு நேரம் வேலை செய்கிறேனோ, அந்த நேரத்தில் நான் அதிக ஆக்கபூர்வமாக இருப்பதற்கான வழியை நான் கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருந்தது.

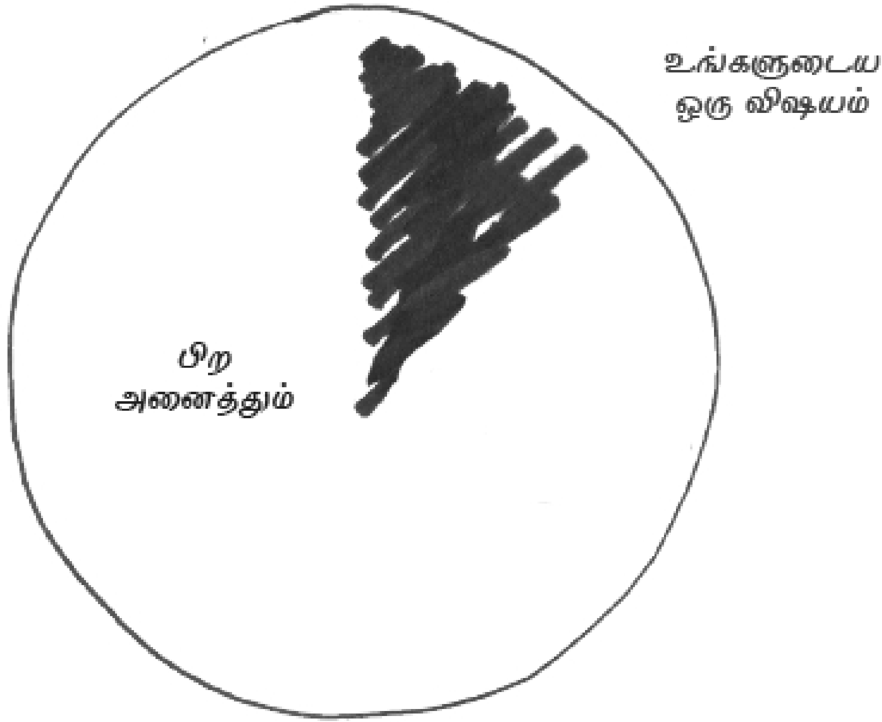
அட்டவணையில் நேரத்தை ஒதுக்குவது அதற்கான ஒரு தீர்வாக அமைந்தது.

வெற்றிகரமாக இருப்பதற்குத் தங்களுக்குப் போதிய நேரம் இல்லை என்று பெரும்பாலான மக்கள் நினைக்கின்றனர், ஆனால் உங்கள் அட்டவணையில் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளும்போது உங்களுக்குத் தேவையான நேரம் உங்களுக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. நேரத்தை அட்டவணைப்படுத்துவது நீங்கள் விரும்பும் விளைவுகளை விரைவாகப் பெறுவதற்கான ஆற்றல்மிக்கதொரு வழியாகும். என்ன செய்யப்பட வேண்டுமோ அது செய்யப்படுவதை இது உறுதி செய்கிறது. "உங்களுடைய அனைத்து எண்ணங்களையும் தற்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையின்மீது ஒன்றுகுவியுங்கள். சூரியக் கதிர்களை ஒருமுகப்படுத்தினாலொழிய அது எந்தவொரு பொருளையும் எரிப்பதில்லை" என்று அலெக்சாண்டர் கிரகாம் பெல் ஒருமுறை கூறினார். நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வது உங்கள் ஆற்றலைப் பயன்படுத்துகிறது, உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையின்மீது அதை ஒருமுகப்படுத்துகிறது. அதிக ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுவதற்கு உதவுகின்ற ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவி அது.

எனவே, உங்களுடைய அட்டவணையை எடுத்து, உங்களுடைய மிக முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு உங்களுக்குத் தேவையான நேரம் முழுவதையும் அந்த அட்டவணையில் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய ஒரு விஷயம் ஒரே ஒரு முறை நீங்கள் நிறைவேற்றவிருக்கின்ற ஓர் இலக்கு என்றால், அதற்குத் தேவையான நேரத்தையும் நாட்களையும் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய ஒரு விஷயம் அடிக்கடி நிகழவிருக்கின்ற ஒன்று என்றால், தினமும் அதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டு, அது உங்களுடைய ஒரு பழக்கமாக மாறுவதற்கு உதவுங்கள். பிற பணித்திட்டங்கள், மின்னஞ்சல்கள், தொலைபேசி அழைப்புகள், கடிதப் போக்குவரத்து,

சந்திப்புக்கூட்டங்கள் போன்ற மற்ற அனைத்து வேலைகளும் தற்காலிகமாகக் காத்திருக்கத்தான் வேண்டும். நீங்கள் இவ்வாறு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளும்போது, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் கடைபிடிக்க எளிதாக இருக்கும் விதத்தில், உங்களுடைய நாளை ஆக்கபூர்வமான ஒன்றாக நீங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

ஒரு சராசரி நாள்



படம் 27 பிற அனைத்தும் உங்கள் நாளை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன!

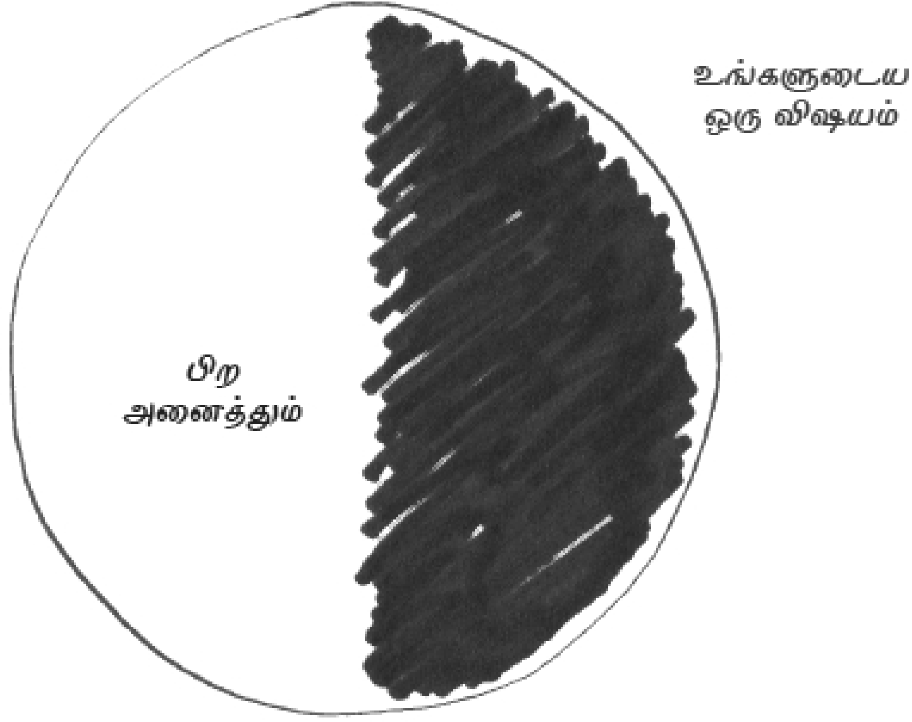
துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீங்கள் பெரும்பாலான தனிநபர்களைப் போன்றவராக இருந்தால், உங்களுடைய ஒரு சராசரி நாள், 27வது படத்தைப்போல இருக்கும். எது

முக்கியமோ அதன்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு மிகக் குறைவான நேரமே உங்களுக்கு இருக்கும்.

ஆக்கபூர்வமான மக்களின் சராசரி நாள் முற்றிலும் வித்தியாசமானதாக இருக்கும் (படம் 28).

நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற ஒரு நடவடிக்கை அளப்பரிய விளைவுகளைக் கொடுக்கிறது என்றால், அந்த ஒரு நடவடிக்கைக்கு நீங்கள் அளப்பரிய நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். நீங்கள் ஒதுக்க வேண்டிய நேரம் தொடர்பான பின்வரும் கேள்வியை தினமும் உங்களுக்கு நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்; "இன்று நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற அனைத்தையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்? இக்கேள்விக்கான விடையை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும்போது, நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

ஆக்கபூர்வமான நாள்

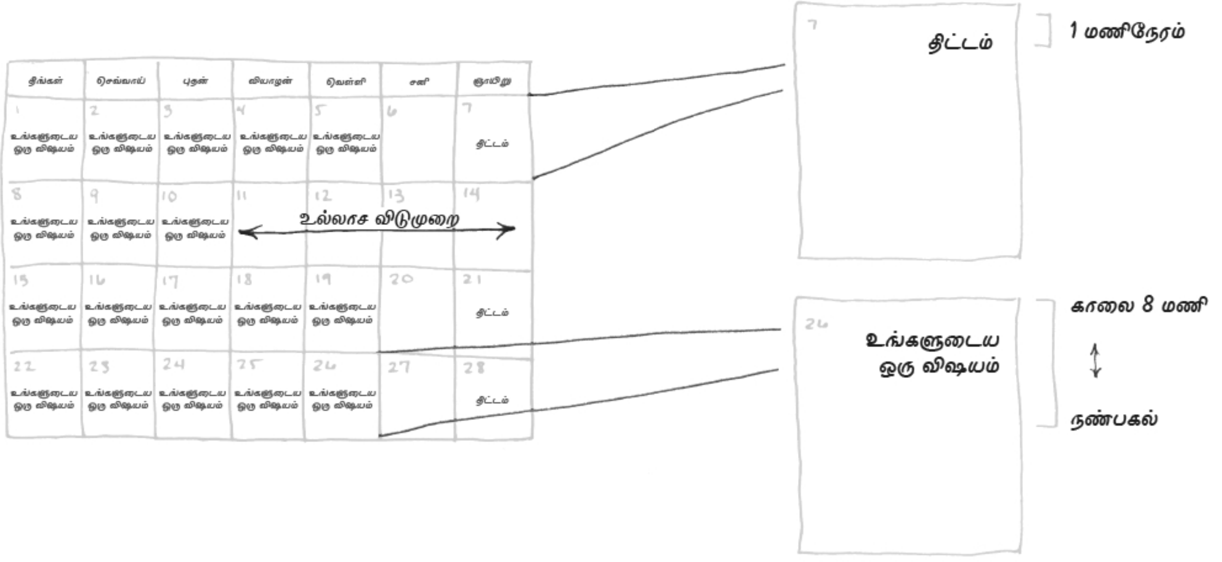


படம் 28 உங்களுடைய 'ஒரு விஷயம்' தனக்குரிய நேரத்தைப் பெற்றுவிடுகிறது!

இவ்வாறு செய்பவர்கள் மாபெரும் சாதனையாளர்களாக ஆவதோடு மட்டுமல்லாமல், தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் உயர்ந்த நிலைகளை எட்டுவதற்கு அதிக வாய்ப்புகளையும் பெறுகின்றனர் என்பதை அனுபவரீதியாக நான் உணர்ந்துள்ளேன். படிப்படியாக, ஆனால் நிச்சயமாக, அவர்கள் தங்களுடைய நிறுவனத்தில் தங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்காக மிகவும் புகழ்பெற்றவர்களாக ஆகின்றனர். அதோடு, அந்த வேலைக்கு அவர்களுடைய தகுதியைக் கொண்ட வேறு யாரும் கிடைக்க மாட்டார்கள் என்ற நிலையையும் அவர்கள் உருவாக்கிவிடுகின்றனர். இறுதியாக, அவர்களை இழப்பதை அந்நிறுவனத்தில் யாரும் கற்பனை செய்யக்கூடத் துணிவதில்லை. (இதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை. தங்களுடைய முக்கியமான வேலையைத் தவிர

பிற அனைத்து வேலைகளிலும் மும்முரமாக இருப்பவர்கள் விரைவில் வேலையைவிட்டு நீக்கப்படுவது அடிக்கடி நிகழ்கின்ற ஒன்று.)

நேரத்தை ஒதுக்குதல்



படம் 29 உங்களுக்கான நேரத்தை ஒதுக்குவதற்கான அட்டவணை

அன்றைய தினம் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் செய்து முடித்திருக்கும்போது, உங்களுடைய எஞ்சிய நேரத்தை மற்ற அனைத்து விஷயங்களுக்கும் நீங்கள் அர்ப்பணிக்கலாம். பிறகு, உங்களுடைய வழிகாட்டும் கேள்வியைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய அடுத்த முன்னுரிமை எது என்பதைக் கண்டுபிடித்துவிட்டு, அந்த நடவடிக்கையை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான நேரத்தை அதற்கு ஒதுக்குங்கள். உங்களுடைய வேலை நேரம் முடிவடையும்வரை இந்த அணுகுமுறையை மீண்டும் மீண்டும் தொடருங்கள். பிற அனைத்து வேலைகளையும் செய்து முடிப்பது இரவில் உங்களுக்கு நல்ல உறக்கத்தைக் கொடுக்கக்கூடும், ஆனால் அது உங்களுக்கு ஒரு பதவி

உயர்வைப் பெற்றுக் கொடுக்காது.
படம் 29

உங்கள் அட்டவணையில் நீங்கள் எதைக் குறித்துக் கொண்டாலும் அது உங்களிடம் கேள்வி கேட்காது. எனவே, உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயம் எது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளும்போது, அதைக் கையாள்வதற்கு உங்கள் அட்டவணையில் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மாபெரும் விற்பனையாளர்கள் தினமும் வாடிக்கையாளர்களை சந்திக்கின்றனர், மாபெரும் புரோகிராமர்கள் தினமும் கணினியில் புரோகிராம்களை எழுதுகின்றனர், மாபெரும் ஓவியர்கள் தினமும் ஓவியங்கள் வரைகின்றனர். எந்தவொரு தொழிலுக்கும் எந்தவொரு பதவிக்கும் இது பொருந்தும். ஒரு விஷயத்தில் தலைசிறந்ததொரு நபராக நீங்கள் உருவாக விரும்பினால், தினமும் அதற்குரிய நேரத்தை அதற்கு அர்ப்பணிக்கும்போதுதான் அவ்விஷயத்தில் நீங்கள் மிகப் பெரிய அளவில் வெற்றியை அனுபவிக்கிறீர்கள்.

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கும் மாபெரும் வெற்றிகளை அனுபவிப்பதற்கும் மூன்று விஷயங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பின்வரும் வரிசைப்படி அதைச் செய்யுங்கள்:

1. உங்களுக்கான ஒய்வு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்காக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
3. திட்டமிடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

1. உங்களுக்கான ஒய்வு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

அசாதாரணமான வெற்றியாளர்கள் ஒவ்வோர் ஆண்டின் துவக்கத்திலும் அந்த ஆண்டில் தாங்கள் எந்தெந்த

நாட்களில் விடுமுறை எடுக்கவிருக்கிறோம் என்பதை முன்னதாகவே தீர்மானித்துக் கொள்கின்றனர். ஏன்? ஏனெனில், தங்களுக்கு அது தேவைப்படும் என்பதையும், தங்களுக்கு அது கட்டுப்படியாகும் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர். உண்மையைக் கூறினால், மிகப் பெரிய வெற்றியாளர்கள் தாங்கள் தங்களுடைய விடுமுறைகளுக்கு இடையிடையே வேலை செய்வதுபோலப் பார்த்துக் கொள்வதுபோலத் தெரிகிறது. மறுபுறம், மிகக் குறைந்த அளவு வெற்றி பெற்றுள்ளவர்கள் தங்களுடைய ஓய்வுக்காக ஒருபோதும் நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. ஏனெனில், தாங்கள் அதற்குத் தகுதியானவர்கள் என்றோ அல்லது தங்களுக்கு அது கட்டுப்படியாகும் என்றோ அவர்கள் நினைப்பதில்லை. உங்களுடைய விடுமுறையை முன்னதாகவே திட்டமிட்டுக் கொள்வதன் மூலம், நீங்கள் உங்கள் வேலை நேரம் போக ஏதேனும் நேரம் மிஞ்சியிருந்தால் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைப்பதற்கு பதிலாக உங்கள் ஓய்வு நேரத்தைச் சுற்றி உங்கள் வேலை நேரத்தை நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். உங்களுடைய விடுமுறையைப் பற்றி முன்னதாகவே நீங்கள் மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்திவிடுவதால், அவர்கள் அதற்கேற்பத் திட்டமிட்டுக் கொள்ள நீங்கள் வழி செய்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு வெற்றியாளராக ஆக விரும்பினால், உங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டிக் கொள்வதற்கும் உங்களுக்கு நீங்களே வெகுமதி அளித்துக் கொள்வதற்கும் தேவையான நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வதை உங்கள் முதல் வேலையாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் உல்லாச விடுமுறைகளுக்குச் செல்லும்போது, உங்களுக்கு அதிக ஓய்வு கிடைக்கிறது, நீங்கள் அதிக ஆசுவாசம் அடைகிறீர்கள். விடுமுறையில் இருந்து திரும்பி வந்த பிறகு நீங்கள் உங்கள் வேலையில் அதிக ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுகிறீர்கள். ஒன்று சிறப்பாக இயங்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஓய்வு தேவை. நீங்களும் இதற்கு விதிவிலக்கு அல்ல.

வேலை செய்வது எவ்வளவு முக்கியமோ, ஓய்வெடுப்பதும் அவ்வளவு முக்கியம். இந்த விதியை மீறுகின்ற வெற்றிகரமான நபர்கள் ஒருசிலர் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர், ஆனால் அவர்கள் இங்கு நம்முடைய முன்மாதிரிகள் அல்லர். ஓய்வெடுக்காமலும் தங்களைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளாமலும்கூட அவர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளனர் என்றுதான் நீங்கள் அவர்களைப் பார்க்க வேண்டுமே அன்றி, ஓய்வெடுக்காததாலும் தங்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டிக் கொள்ளாததாலுமே அவர்கள் வெற்றி பெற்றுள்ளனர் என்பதாக நீங்கள் பார்க்கக்கூடாது.

2. உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்காக நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஓய்வுக்கான அல்லது விடுமுறைக்கான நேரத்தைத் திட்டமிட்டு ஒதுக்கிக் கொண்ட பிறகு, உங்களுடைய மிக முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்குத் தேவையான நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலை இங்கு இரண்டாம்பட்சமாக இருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியம் அடைகிறிரீர்களா? இதில் ஆச்சரியப்பட ஒன்றுமில்லை. உங்களுடைய தனிப்பட்டக் கேளிக்கை நேரத்தை நீங்கள் உதாசீனப்படுத்தினால், உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையில் உங்களால் தொடர்ந்து வெற்றிகரமாக இருக்க முடியாது. எனவே, முதலில் உங்கள் ஓய்வுக்கான நேரத்தை ஒதுக்கிவிட்டு, பிறகு உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கு நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

அசாதாரணமான விளைவுகளை அனுபவிக்கின்ற, மிகவும் வெற்றிகரமான மக்கள் தங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்தைச் சுற்றியே தங்களுடைய நாட்களைத் திட்டமிடுகின்றனர். அந்த ஒரு விஷயம்தான் அவர்களுடைய முன்னுரிமையாக இருக்கிறது. அதை அவர்கள் ஒருபோதும் தவறவிடுவது இல்லை. அன்றைய

நாள் முடிவடைவதற்கு முன்பாகவே அவர்கள் அவ்விஷயத்தை நிறைவேற்றிவிட்டால், மீதி நேரம் அவர்கள் வெறுமனே ஓய்ந்திருப்பதில்லை. வழிகாட்டும் கேள்வியைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் தங்களுடைய எஞ்சிய நேரத்தை ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

அதேபோல, தங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்காக அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை வைத்திருந்தால், நேரம் காலம் பார்க்காமல் அவர்கள் அதை நிறைவேற்றுகின்றனர். சிலர் தங்கள் வேலை நேரப்படி வேலை செய்கின்றனர் என்றும், மற்றவர்கள் தங்கள் வேலை முடியும்வரை வேலை செய்கின்றனர் என்றும் நூலாசிரியர் ராபர்ட் லெவின் கூறுகிறார். இதைப் பற்றி சற்று யோசித்துப் பாருங்கள். கறவை மாடுகளை வளர்க்கும் ஒருவர் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் வந்தவுடன் தன் வீட்டிற்குப் புறப்பட்டுச் செல்வதில்லை. எல்லா மாடுகளிடமும் பால் கறக்கப்பட்டவுடன்தான் அவர் தன் வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்கிறார். விளைவுகள் முக்கியமாக இருக்கின்ற எந்தவொரு வேலையிலும் எந்தவொரு பதவியிலும் இதுவே உண்மை. மிகவும் ஆக்கபூர்வமான மக்கள் தங்கள் வேலை முடிவடையும்வரை வேலை செய்கின்றனர். தங்களுடைய முக்கியமான விஷயம் செய்து முடிக்கப்படும்வரை அவர்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்கின்றனர்.

இந்த அணுகுமுறை சிறப்பாகப் பலனளிக்க வேண்டுமானால், முடிந்த அளவுக்கு நாளின் துவக்கத்திலேயே உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்திற்கு நேரம் ஒதுக்கிவிடுங்கள். தினமும் உங்கள் வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக நீங்கள் செய்து முடிக்க வேண்டிய காலைநேர முன்னுரிமைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு முப்பது நிமிடங்களிலிருந்து ஒரு மணிநேரம்வரை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்களுடைய முக்கியமான விஷயத்தின்மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

தினமும் நான்கு மணிநேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளும்படி நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கு நீங்கள் செலவிடக்கூடிய குறைந்தபட்ச நேரம் இது. உங்களால் கூடுதல் நேரம் செலவிட முடிந்தால், அதைச் செய்யுங்கள்.

“நாள் என்பது ஒரு பெயர்ச்சொல். பொதுவாக உறுபடியற்ற காரியங்களில் செலவிடப்படும் 24 மணி நேரத்தை கொண்ட ஒரு காலகட்டம்.”

- அம்புரோஸ் பியர்ஸ்

‘ஆன் ரைட்டிங் என்ற தன்னுடைய நூலில் நூலாசிரியர் ஸ்டீபன் கிங் தான் வேலை செய்யும் விதத்தைப் பற்றி இவ்வாறு விவரித்துள்ளார்: “என் தினசரி அட்டவணை மிகத் தெளிவாக இருக்கும். காலை நேரத்தில் நான் புதிய விஷயங்களை எழுதுவேன். மதிய ஒரு வேளைகள் குட்டித் தூக்கங்களுக்கும் கடிதங்கள் எழுதுவதற்குமானவை. மாலை வேளைகளில் நான் சிறிது நேரம் படிப்பேன், குடும்பத்தினரோடு செலவிடுவேன், தொலைக்காட்சியில் கால்பந்துப் போட்டிகளைப் பார்ப்பேன், தள்ளிப்போடப்பட முடியாத சில வேலைகளைச் செய்வேன். அடிப்படையில், காலை வேளைகளில்தான் நான் அதிகமாக எழுதுவேன்.” தினமும் நான்கு மணிநேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற யோசனை உங்களுக்குத் திகில் ஏற்படுத்தக்கூடும், ஆனால் அசாதாரணமான விளைவுகளுக்கு இது அவசியமாகும். ஸ்டீபன் கிங்கின் வெற்றி இதற்குச் சான்று பகர்கிறது. அவர் நம்முடைய காலகட்டத்தின் மிக வெற்றிகரமான நூலாசிரியர்களில் ஒருவராவார்.

நான் இக்கதையைக் கூறும்போதெல்லாம், அதைக் கேட்பவர்களில் யாரேனும் ஒருவராவது, “ஸ்டீபனுக்கு வேண்டுமானால் அது சரிப்பட்டு வரும்” என்று கூறுவர். அதற்கு நான், “உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய கேள்வி என்ன தெரியுமா? அவர் ஸ்டீபன் கிங்காக இருப்பதால் அவரால் அப்படிச் செய்ய முடிகிறதா அல்லது அவர் அப்படிச் செய்வதால் ஸ்டீபன் கிங்காக இருக்கிறாரா? என்பதுதான் அக்கேள்வி” என்று

பதிலளிக்கிறேன். என்னுடைய பதில் அந்த உரையாடலை முடிவுக்குக் கொண்டுவந்துவிடும்.

பிற வெற்றிகரமான எழுத்தாளர்களைப்போலவே, அவரும் தன் தொழில்வாழ்க்கையின் துவக்கத்தில் தன்னுடைய அட்டவணையில் நேரம் ஒதுக்க வேண்டியிருந்தது. ஏனெனில், பகலில் அவர் பார்த்த முழுநேர வேலையில், புத்தகம் எழுதுதல் என்ற தன்னுடைய வாழ்க்கை லட்சியத்தை நிறைவேற்றுவதற்குத் தேவையான நேரம் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் அவர் ஒரு வெற்றியாளராக ஆனவுடன், தன்னுடைய அந்த ஒரு விஷயத்திலிருந்து அவரால் பணம் சம்பாதிக்க முடிந்தது, குடும்பம் நடத்த முடிந்தது. பிறகு, அவரால் தன்னுடைய முக்கியமான வேலைக்கு முறையாக நேரம் ஒதுக்க முடிந்தது.

எங்கள் குழுவைச் சேர்ந்த ஒரு பெண் அதிகாரி, சமீபத்தில் ஒரு பணித்திட்டத்திற்காக தினமும் அதிக அளவில் நேரம் ஒதுக்க வேண்டி இருந்தது. துவக்கத்தில் அது அவருக்கு மன அழுத்தம் தரக்கூடியதாக இருந்தது. அவருக்குத் தொடர்ந்து இடையூறுகள் ஏற்பட்டன. மின்னஞ்சல்கள், சக ஊழியர்கள், தொலைபேசி அழைப்புகள் என்று அவருடைய நேரத்தைப் பங்கு போட்டுக் கொள்ள ஏகப்பட்ட விஷயங்கள் மும்முரமாக இருந்தன. அவை உண்மையில் இடையூறுகளே அல்ல, அவை அவருடைய வேலையின் ஒரு பகுதிதான். ஆனாலும் இறுதியில், அவர் ஒரு மடிக்கணினியைக் கடன் வாங்கிக் கொண்டு, தனியாக ஓர் அறைக்குச் சென்று அங்கிருந்தபடி வேலை செய்யத் தொடங்கினார். ஒரு வாரத்திற்குள் எல்லோருக்கும் அவருடைய வழக்கம் பழகிவிட்டது. தினமும் நீண்டநேரம் தங்களால் அவரைத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது என்பதை அவருடைய சக ஊழியர்கள் புரிந்து கொண்டனர். வெறும் ஒரே வாரத்தில் அவர்கள் அதற்கேற்ப அனுசரித்து நடந்து கொள்ளத் தொடங்கினர். சந்திப்புக்கூட்டங்கள் ஒத்தி வைக்கப்பட்டன. வாழ்க்கை சீராக ஓடியது. அப்பெண்மணி மிகவும் ஆக்கபூர்வமாகச்

செயல்பட்டு அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தார்.

"செயற்திறன் என்பது ஒரு செயலைச் சரியாகச் செய்வது. திறமையாகச் செயல்படுதல் என்பது சரியான செயலைச் செய்வது."

- பீட்டர் டிரக்கர்

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, தொடர்ச்சியாகப் பல மணிநேரம் ஒதுக்கிக் கொண்டு உங்களுடைய முக்கிய வேலையைச் செய்வதில் கவனம் செலுத்துவது நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும்

தொடர்ச்சியாக நீண்டநேரம் ஒதுக்கிக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை 2009ல் தான் எழுதிய ஒரு கட்டுரையில் பால் கிரகாம் வலியுறுத்தியுள்ளார். "ஒய் காம்பினேட்டர் என்ற ஒரு புதுமையான, புதுத்தொழில் முதலீட்டு நிறுவனத்தின் நிறுவனர்களில் ஒருவர் அவர். "வழக்கமான தொழிற்கலாச்சாரம் அத்தொழிலின் உற்பத்தித்திறனுக்குத் தடையாக உள்ளது. மக்கள் வழக்கமாகத் தங்கள் நேரத்தை அட்டவணையிடும் விதம்தான் அதற்குக் காரணம்" என்று அவர் கூறுகிறார்.

உருவாக்கும் நேரம், நிர்வகிக்கும் நேரம் என்று கிரகாம் தன்னுடைய வேலைகள் அனைத்தையும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்துக் கொள்கிறார். உருவாக்க வேலைகளுக்கு மிக நீண்ட நேரம் தேவைப்படுகிறது. கணினிகளுக்கான புரோகிராம்களை எழுதுவதற்கும், வாடிக்கையாளர்களைப் பெறுவதற்கும், ஊழியர்களை நியமிப்பதற்கும், பொருட்களை உற்பத்தி செய்வதற்கும், பணித்திட்டங்கள் மற்றும் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவதற்கும் அந்த நேரம் தேவைப்படுகிறது. இந்த நேரத்தை அரை-நாள் என்ற கணக்கில் பார்க்க வேண்டும். நிர்வகிப்பதற்கான நேரம் ஒவ்வொரு மணிநேரமாகப் பிரித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. ஒருவர் இந்நேரத்தில் அடுத்தடுத்து சந்திப்புக்கூட்டங்களில் கலந்து கொள்கிறார். நிர்வகிக்கும் வேலையில் இருப்பவர்களுக்குப் பதவியும் அதிகாரமும் இருப்பதால்

மற்றவர்கள் தங்களுடைய சிந்தனையை ஒத்தச் சிந்தனையோடு செயல்படும்படி செய்ய அவர்களால் முடிகிறது. உருவாக்க நேரம் தேவைப்படுபவர்கள் திடீர்த்திடீரென்று சந்திப்புக்கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ள வரும்படி அழைக்கப்பட்டால் இது ஒரு மிகப் பெரிய சர்ச்சையை உருவாக்கும். ஏனெனில், தங்களையும் தங்கள் நிறுவனத்தையும் முன்னேற்றிச் செல்வதற்குத் தேவையான நேரம் முழுவதையும் சந்திப்புக்கூட்டங்கள் எடுத்துக் கொண்டுவிடும் என்பதால் அவர்கள் அதை விரும்புவதில்லை. கிரகாம் இந்த உள்நோக்கைப் புரிந்து கொண்டு, தன்னுடைய நிறுவனத்தில் ஒரு புதிய நிறுவனக் கலாச்சாரத்தைத் தோற்றுவித்தார். அவருடைய நிறுவனம் இன்று உருவாக்குபவரின் அட்டவணைப்படியே முழுக்க முழுக்க இயங்குகிறது. அனைத்து சந்திப்புக்கூட்டங்களும் நாளின் முடிவில்தான் நடத்தப்படுகின்றன.

நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், காலையில் ‘உருவாக்குபவராகவும், மதிய வேளையில் நிர்வகிப்பவராகவும் இருங்கள். உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்தைச் செய்து முடிப்பதுதான் உங்கள் இலக்கு. அதைச் செய்வதற்கு தினமும் நீங்கள் நேரம் ஒதுக்காவிட்டால், அந்த ஒரு விஷயம் ஒருபோதும் நிறைவேறாது.

3. திட்டமிடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்

இறுதியாக, திட்டமிடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இந்த நேரத்தின்போது, நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதையும் எங்கே போக விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் பற்றி நீங்கள் யோசித்துப் பார்க்கிறீர்கள். ஆண்டின் பிற்பகுதியின் துவக்கத்தில் வருடாந்திரத் திட்டமிடுதலுக்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஏனெனில், அப்போதுதான் உங்கள் வளர்ச்சிப் பாதை எப்படி இருக்கிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அதற்கேற்ப உங்களால் திட்டமிட முடியும். உங்களுடைய

என்றேனும் ஒருநாள் இலக்கையும் ஐந்தாண்டு இலக்கையும் பரிசீலித்து, நீங்கள் அவற்றை அடைவதற்கான சரியான பாதையில் செல்வதற்கு அடுத்த ஆண்டு நீங்கள் எத்தகைய முன்னேற்றம் அடைய வேண்டும் என்பதை மதிப்பிடுங்கள். நீங்கள் புதிய இலக்குகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம், பழைய இலக்குகளைச் சீரமைக்கலாம், அல்லது உங்களுடைய குறிக்கோளுக்கு அல்லது முன்னுரிமைகளுக்குப் பொருத்தமில்லாத இலக்குகளை முற்றிலுமாகக் களைந்துவிடலாம்.

உங்களுடைய வருடாந்திர இலக்குகளையும் மாதாந்திர இலக்குகளையும் மறுபரிசீலனை செய்வதற்கு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு நாளைத் திட்டவட்டமாக ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். முதலில், நீங்கள் உங்களுடைய வருடாந்திர இலக்குகளை அடைவதற்கு இந்த மாதம் என்ன நிகழ வேண்டும் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். பிறகு, உங்கள் மாதாந்திர இலக்குகளை அடைவதற்கான பாதையில் நீங்கள் சென்று கொண்டிருக்க வேண்டும் என்றால், இந்த வாரம் என்ன நிகழ வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உண்மையில், “நான் இப்போது இருக்கும் இடத்தை வைத்துப் பார்க்கும்போது என்னுடைய மாதாந்திர இலக்கையும், அதன் மூலம் என்னுடைய வருடாந்திர இலக்கையும் அடைவதற்கான பாதையில் பயணிக்க வேண்டும் என்றால் இந்த வாரம் நான் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயம் எது?” என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் டாமினோக்களை வரிசையாக நிற்க வைக்கிறீர்கள். இதைச் சாதிப்பதற்கு உங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் தேவைப்படும் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அந்த அளவு நேரத்தை உங்கள் அட்டவணையில் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

2007ம் ஆண்டு ஜூலை மாதத்தில், மென்பொருள் உருவாக்க வல்லுனரான பிராட் ஐஸக், ஜெர்ரி சைன்பீல்டு என்ற நகைச்சுவையாளரிடம் இருந்து தான் பெற்ற, உற்பத்தித்திறனுக்கான ரகசியத்தைப பகிர்ந்து

கொண்டார். சைன்பீல்டு பிரபலமாவதற்கு முந்தைய ஒரு காலகட்டத்தில் ஐஸ்க் அவரை சந்தித்தார். ஒரு தலைசிறந்த நகைச்சுவையாளராக ஆவது எப்படி என்பது குறித்து ஐஸக் அவரிடம் கேட்டார். தினமும் ஒரு நகைச்சுவைத் துணுக்கை எழுதுவதுதான் இங்கு முக்கியம் என்று சைன்பீல்டு கூறினார். அந்த நகைச்சுவைத் துணுக்குதான் அவருடைய முக்கியமான ஒரு விஷயம். சைன்பீல்டு ஒரு பெரிய வருடாந்திர நாட்காட்டியைத் தன் வீட்டுச் சுவரில் தொங்கவிட்டார். அவர் என்றெல்லாம் ஒரு நகைச்சுவைத் துணுக்கை எழுதினாரோ, நாட்காட்டியில் அன்றைய நாளின்மீது அவர் ஒரு 'ஜ்' குறியிட்டார். "ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் ஒரு சங்கிலித் தொடரைப் பார்ப்பீர்கள். தொடர்ந்து அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அப்போது ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் சங்கிலி தொடர்ந்து நீளமாக வளர்ந்து கொண்டே போகும். ஒருசில வாரங்கள் தொடர்ந்து நீங்கள் இப்படிச் செய்து வந்தால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியை உணர்வீர்கள். அந்தச் சங்கிலி முறிந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான் உங்களுடைய ஒரே வேலை. எக்காரணம் கொண்டும் அச்சங்கிலியை அறுத்துவிடாதீர்கள்," என்று சைன்பீல்டு கூறினார்.

சைன்பீல்டின் வழிமுறையோடு நான் முற்றிலுமாக உடன்படுகிறேன். அது ஓர் எளிய வழிமுறை. ஒரே ஒரு விஷயத்தைச் செய்வதன் அடிப்படையில் அமைந்தது அது. அது தன்னுடைய சொந்த வேகத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறது. நீங்கள் உங்கள் வருடாந்திர நாட்காட்டியைப் பார்த்துவிட்டு, "என்னால் எப்படி இதை இந்த ஆண்டு முழுவதும் செய்ய முடியும்?" என்று மலைக்கக்கூடும். ஆனால், உங்களுடைய மிகப் பெரிய இலக்கை உங்கள் கண்முன் கொண்டுவந்து, அடுத்த 'ஜ்'ன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தும்படி செய்வதற்காக இந்த வழிமுறை வடிவமைக்கப்படுள்ளது. "தாக்குப்பிடிக்கும் திறன் என்பது ஒரு நெடுந்தூர ஓட்டம் அல்ல. மாறாக, அடுத்தடுத்து மேற்கொள்ளப்படுகின்ற குறைந்த தூர ஓட்டங்கள் பலவற்றின் தொடர்ச்சியே அது," என்று வால்டர் எலியட்

கூறியுள்ளார். நீங்கள் இந்தக் குறைந்த தூர ஓட்டங்களை நிறைவு செய்துவிட்டு, ஒரு சங்கிலி உருவாவதை உறுதி செய்யும்போது, அது சுலபமானதாக ஆகிறது. உத்வேகமும் ஊக்கமும் இப்போது இணைந்து கொள்கின்றன.

நேரத்தை ஒதுக்குதல்

திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
1 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	5 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	6	7 திட்டம்
8 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	11 உல்லாச விடுமுறை	12	13	14
15 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	19 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	20	21 திட்டம்
22 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	23 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	24 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	25 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	26 உங்களுடைய ஒரு விஷயம்	27	28 திட்டம்

படம் 30 அனைத்து ‘ X ’களும் சேர்ந்து அசாதாரணமான விளைவுகளை உருவாக்குகின்றன!

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுடைய மிக முக்கியமான டாமினோவைக் கீழே சாய்ப்பதில்தான் மாயாஜாலம் அடங்கியுள்ளது. நேரத்தை ஒதுக்குதல் என்ற ஒரு புதிய, சக்திவாய்ந்த பழக்கத்தை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் உருவாக்கும்வரை அந்தச் சங்கிலி முறிந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

நேரத்தை ஒதுக்குதல் என்ற கோட்பாடு எளிதானதாகத் தோன்றுகிறதா? ஆமாம், அதை நீங்கள் தீவிரமாகக் கடைபிடித்தால் அது எளிதானதுதான்.

உங்களுடைய நேர அட்டவணையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தை நீங்கள் பத்திரமாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நேரத்தை ஒதுக்குவது அவ்வளவு கடினமான காரியமல்ல, ஆனால் அந்த நேரத்தைப் பாதுகாப்பது கடினமானது. உங்களுடைய குறிக்கோள் எதுவென்றோ அல்லது முன்னுரிமைகள் எவை என்றோ இவ்வுலகிற்குத் தெரியாது. அவர்கள் உங்களுடைய குறிக்கோளுக்கும் முன்னுரிமைகளுக்கும் பொறுப்பாளிகள் அல்லர். ஆனால் அவற்றுக்கு நீங்கள்தான் முழுப் பொறுப்பு. எனவே, உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்பதை அறிந்திராத அனைத்து நபர்களிடமிருந்தும் உங்களுடைய நேரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியது உங்கள் வேலையாகும். சில சமயங்களில், உங்களுடைய முன்னுரிமைகள் உங்களுக்கு மறந்து போகின்ற நேரங்களில் நீங்கள் உங்களிடமிருந்தே உங்கள் நேரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான ஒரே வழி, அந்த நேரத்தை வேறு எதற்காகவும் விட்டுக்கொடுக்காமல் இருப்பதுதான். அந்த மனப்போக்கை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எனவே, அந்த நேரத்தை இன்னொருவர் தனக்காக ஒதுக்கும்படி கேட்கும்போது, “என்னை மன்னிக்கவும், நான் அந்த நேரத்தை வேறொரு வேலைக்காக ஏற்கனவே ஒதுக்கிவிட்டேன்,” என்று கூறிவிடுங்கள். அவர்களுக்கு வேறொரு நேரத்தைப் பரிந்துரையுங்கள். அந்நபர் இதைக் கேட்டு ஏமாற்றமடைந்தால், நீங்கள் அவர்மீது இரக்கம் கொள்ளலாம், ஆனால் உங்கள் நேரத்தை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள். அசாதாரணமான விளைவுகளைப்

பெறுவதில் குறியாக இருக்கின்ற மக்கள், அதாவது, எந்த நபர்களுடைய நேரத்திற்காக மற்றவர்கள் துடியாய்த் துடிக்கிறார்களோ அந்நபர்கள், தினந்தோறும் இதைச் செய்கின்றனர். தங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கான நேரத்தை அவர்கள் ஒருபோதும் காவு கொடுப்பதில்லை.

ஆனால் சில சமயங்களில், பெரிய இடத்துக் கோரிக்கைகளை மறுப்பது உங்களுக்கு மிகக் கடினமானதாக இருக்கும். உங்கள் மேலதிகாரி, உங்களுடைய ஒரு முக்கியமான வாடிக்கையாளர், உங்கள் தாயார் போன்ற முக்கியமான நபர்களிடமிருந்து வருகின்ற ஓர் அவசரக் கோரிக்கையை எப்படிக் கையாள்வது? அதற்கான ஒரு வழி, அவர்கள் கூறுகின்ற வேலையைச் செய்வதாக ஒப்புக் கொண்டுவிட்டு, அதே சமயத்தில், “இந்த வேலையை (எதிர்காலத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில்) நான் செய்து முடித்தால், அது உங்களுக்குச் சரிப்பட்டு வருமா?” என்று அவர்களிடம் கேளுங்கள். பெரும்பாலான சமயங்களில், அத்தகைய கோரிக்கைகள் உண்மையிலேயே உடனடியாக நிறைவேற்றப்பட வேண்டியவையாக இருப்பதில்லை. எனவே, தங்கள் வேலை செய்யப்பட்டுவிடும் என்ற உத்தரவாதம் கிடைத்தால், உங்களுடைய பரிந்துரைக்கு அவர்கள் பொதுவாக சம்மதித்துவிடுகின்றனர். சில சமயங்களில் அவர்களுடைய கோரிக்கைகள் உண்மையிலேயே அவசரமாகச் செய்து முடிக்கப்பட வேண்டியவையாக இருக்கும். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில், நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையை அப்படியே விட்டுவிட்டு, அவர்களுடையதைச் செய்து முடிக்க வேண்டும். இச்சூழ்நிலையில், நீங்கள் உடனடியாக உங்களுடைய நேர அட்டவணையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சில சமயங்களில் நீங்களே உங்களுக்குப் பிரச்சனையாக இருக்கிறீர்கள். உங்களால் கையாள முடியாத அளவுக்கு அதிகமான வேலைகளால் நீங்கள் ஏற்கனவே திணறிக் கொண்டிருந்தால், உங்களுடைய நேர அட்டவணைப்படி நடந்து கொள்வது உங்களுக்கு ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கும். ஒரே ஒரு முக்கியமான

விஷயத்திற்கு எல்லா நேரத்தையும் கொடுத்துவிட்டால் மற்ற வேலைகளை எப்படிச் செய்து முடிப்பது என்பதைக் கற்பனை செய்வதுகூடக் கடினமானதாக இருக்கும். ஆனால், முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் செய்து முடிக்கப்பட்டுவிட்டால், மற்ற அனைத்தும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆகிவிடும் என்பதை இங்கு நீங்கள் நினைவுகூர்வது உங்களுக்கு உதவும். நான் முதன்முதலாக என் நேரத்தை அட்டவணைப்படுத்தத் தொடங்கியபோது, ஒரு பெரிய தாளில், “என்னுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் செய்து முடிக்கப்படும்வரை, மற்ற அனைத்தும் கவனத்தைச் சிதறடிப்பவையே!” என்ற வாசகத்தை எழுதி, அதை என் பார்வையில் படும்படி தொங்கவிட்டேன். நீங்களும் இதை முயற்சித்துப் பாருங்கள். அந்த வாசகத்தை உங்கள் தாரக மந்திரமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதை மற்றவர்களுக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். காலப்போக்கில், நீங்கள் எப்படி வேலை செய்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவர், உங்களுக்கு ஆதரவும் வழங்குவர். பொறுத்திருந்து பாருங்கள்.

நீங்கள் உங்கள் நேர அட்டவணைப்படி நடந்து கொள்வதிலிருந்து உங்களைத் தடுக்கக்கூடிய கடைசி விஷயம், எப்போதும் எதிலாவது மும்முரமாக இருந்து கொண்டிருக்கின்ற உங்கள் மனம்தான். உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை விட்டுவிட்டு மற்ற அனைத்து விஷயங்களையும் செய்வதற்கான உங்கள் தேவைதான் நீங்கள் எதிர்கொண்டு மீள வேண்டிய மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை எளிதாக்கிக் கொண்டவுடன் வாழ்க்கை எளிதாவதில்லை. எப்போதுமே ஏதோ ஒரு வேலை உங்களை அழைத்துக் கொண்டே இருக்கும். எனவே, ஒரு வேலை உங்கள் மனத்தில் தோன்றும்போது, அதை ஒரு பட்டியலாக எழுதிக் கொண்டு, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான வேலையின்மீது மீண்டும் உங்கள் கவனத்தைத்

திருப்புங்கள். சுருக்கமாகக் கூறினால், உங்கள் மனத்தைக் காலி செய்துவிடுங்கள்.

உங்கள் நேர அட்டவணையில் நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரம் பல விதங்களில் பாதிக்கப்படக்கூடும். கவனச்சிதறல்களை எதிர்த்துச் சமாளிப்பதற்கும், உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தின்மீது உங்கள் கவனம் குவிந்திருக்கும்படி செய்வதற்கும் நான்கு சிறப்பான வழிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. **உங்களுக்குத் தனிமையைக் கொடுக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.** இடையூறுகள் எதுவும் இல்லாத, தனியான ஓர் இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அலுவலகத்தில் உங்களுக்கென்று ஒரு தனி அறை ஒதுக்கப்பட்டிருந்தால், தொந்தரவு செய்யாதீர்கள் என்ற ஓர் அறிவிப்பை உங்கள் அறைக்கு வெளியே தொங்கவிடுங்கள். உங்கள் அறையில் கண்ணாடிச் சுவர்கள் இடம்பெற்றிருந்தால், அதில் திரைச்சீலைகளைத் தொங்கவிடுங்கள். தேவைப்பட்டால், வேறோர் இடத்திற்குச் செல்லுங்கள். பிரபல எழுத்தாளர் எர்னஸ்ட் ஹெம்மிங்வே தினமும் காலை ஏழு மணிக்குத் தன் படுக்கையறையில் வைத்து எழுதத் தொடங்கிவிடுவார். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம்வரை அவர் எழுதுவார். பிறகுதான் அவர் அந்த அறையைவிட்டு வெளியே வருவார். மிகப் பிரபலமான நூலாசிரியரான டேன் ஹீத் ஒரு பழைய கணினியை வாங்கி, அதன் அனைத்து பிரவுசர்களையும் ஒயர்லெஸ் நெட்வொர்க் அம்சத்தையும் களைந்துவிட்டு, அந்தப் புராதன இயந்திரத்தை ஒரு காபி கடைக்கு எடுத்துச் சென்று, அங்கு எந்தத் தொந்தரவும் இன்றி வேலை செய்வார். சுருக்கமாகக் கூறினால், உங்களுக்குத் தொந்தரவோ அல்லது இடையூறோ ஏற்படாதபடி ஒரு தனி அறையைக் கண்டுபிடித்து அதில் உங்கள் வேலையைத் துவக்குங்கள்.

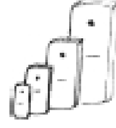
2. **உங்களுக்குத் தேவையான பானங்கள், சிற்றுண்டிகள், காகிதங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களை அந்தத் தனி அறையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** ஒரு காபி அருந்துவதற்காக உங்கள் இடத்தைவிட்டு அகன்றால், அங்கு யாரேனும் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடித்து உங்கள் நேரத்தை அபகரித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

3. **உங்கள் அலைபேசியை அணைத்துவிடுங்கள், மின்னஞ்சல்களை மூடிவிடுங்கள், இணையத்தளத்திலிருந்து வெளியே வந்துவிடுங்கள்.** உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலைக்கு உங்களுடைய நூறு சதவீத கவனம் தேவைப்படுகிறது.

4. **உங்களை யார் அடிக்கடி சந்திப்பார்களோ, அவர்களிடம், நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும், அவர்கள் எப்போது உங்களை சந்திக்கலாம் என்பதையும் கூறிவிடுங்கள்.** அவர்கள் உங்களை அனுசரித்து நடந்து கொள்வதைக் கண்டு நீங்கள் வியப்படைவீர்கள்.

நேர அட்டவணையில் நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தைப் பாதுகாப்பதில் இனியும் உங்களுக்குப் பிரச்சனை இருந்தால், பின்வரும் வழிகாட்டும் கேள்வியை உங்களிடம் நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்: “என்னுடைய நேர அட்டவணையில் நான் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தை தினமும் பாதுகாப்பதற்கு நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், நான் மேற்கொள்ளக்கூடிய மற்ற அனைத்தையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?”

பெரிய யோசனைகள்



1. **புள்ளிகளை இணையுங்கள்.** நீங்கள் எங்கே சென்றடைய விரும்புகிறீர்கள் என்பதும் இன்று நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் காரியமும் ஒத்திசைவோடு இருக்கும்போது அசாதாரணமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. உங்கள் குறிக்கோள் என்ன என்பதைக் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு, அந்தத் தெளிவைக் கொண்டு உங்கள் முன்னுரிமைகள் எவை என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முன்னுரிமைகள் தெளிவாகும்போது உங்களால் செயலில் இறங்க முடியும்.

2. **உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்திற்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.** தினமும் குறைந்தபட்சம் நான்கு மணிநேரத்தையாவது உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்காக ஒதுக்குங்கள். முடிந்த அளவு, காலையிலேயே அந்த நேரத்தை ஒதுக்கிவிடுங்கள். அந்த வேலை உறுதியாகச் செய்து முடிக்கப்படுவதற்கான ஒரு சிறந்த வழி இது.

3. **நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தைத் தீவிரமாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.** "என்னுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்திலிருந்து என்னுடைய கவனத்தைச் சிதறடிப்பதற்கான அனுமதி யாருக்கும் எதற்கும் இல்லை!" என்பது உங்கள் தாரக மந்திரமாக இருக்கும்போது மட்டுமே நேரத்தை அட்டவணைப்படுத்துவது உங்களுக்குப் பலனளிக்கும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நீங்கள் தீர்மானித்துவிட்டீர்கள் என்பதற்காக இவ்வுலகம் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாமல் விட்டுவிடாது. எனவே, தேவையான நேரத்தில் உங்கள் நிலையில் உறுதியாக இருங்கள், உங்கள் நேரத்தை யாருக்காகவும்

> விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள். நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரம்தான் உங்களுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையாகும். அதைப் பாதுகாப்பதற்கு என்ன செய்யப்பட வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள்.

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுகின்ற மக்கள் அதிக நேரம் வேலை செய்வதன் மூலம் அதைச் சாதிப்பதில்லை. தங்களுடைய வேலை நேரத்தின்போது அதிகமானவற்றைச் செய்து முடிப்பதன் மூலமே அவர்கள் அதைச் சாதிக்கின்றனர்.

நேரத்தை ஒதுக்குதல் என்பது ஒரு விஷயம்; ஆக்கபூர்வமாக நேரத்தை ஒதுக்குதல் என்பது முற்றிலும் வேறொரு விஷயம்.

16 மூன்று சங்கல்பங்கள்

“தன்னால் இயன்ற அளவு சிறப்பாக முயற்சித்த எவரும் ஒருபோதும் அது குறித்துப் பின்வருத்தம் கொண்டதில்லை.”

- ஜார்ஜ் ஹலாஸ்

நேரத்தை ஒதுக்குவதன் மூலம் அசாதாரணமான விளைவுகளை அடைவதற்கு மூன்று முக்கிய சங்கல்பங்கள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். முதலில், மேதமையை நாடுகின்ற ஒருவருடைய மனப்போக்கை நீங்கள் சுவீகரிக்க வேண்டும். மேதமை என்பது நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள விஷயத்தில் உங்களால் இயன்ற அளவு திறமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான ஒரு சங்கல்பமாகும். எனவே, அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு அவற்றுக்கான அசாதாரணமான முயற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொண்டாக வேண்டும். இரண்டாவதாக, விஷயங்களைச் செய்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளை நீங்கள் எப்போதும் நாட வேண்டும். உங்கள் முயற்சிக்கு ஏற்ற விளைவுகளைக் கொடுக்காத ஒரு சராசரி அணுகுமுறையைக் கொண்டு செயல்படுவதைவிட வீணான ஒரு காரியம் இருக்க முடியாது. இறுதியாக, உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்தை அடைவதற்கு நீங்கள் செய்கின்ற எல்லாவற்றுக்கும் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்த மூன்று சங்கல்பங்களையும் மேற்கொண்டு அவற்றை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கடைபிடித்து வந்தால், அசாதாரணமான விளைவுகளை அனுபவிப்பதற்கான ஒரு வாய்ப்பை உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்வீர்கள்.

உங்களுடைய ‘ஒரு விஷயத்திற்கு’ இன்றியமையாத மூன்று சங்கல்பங்கள்:

1. மேதமைக்கான பாதையைப் பின்பற்றிச் செல்லுங்கள்
2. சாதாரணமான பயணத்திலிருந்து குறிக்கோளுடன்கூடிய ஒரு பயணத்திற்கு மாறுங்கள்
3. உங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

1. மேதமைக்கான பாதையைப் பின்பற்றிச் செல்லுங்கள்

மேதமை என்ற வார்த்தை இன்று அவ்வளவாக நம் காதுகளில் விழுவதில்லை. ஆனால் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு அது மிகவும் இன்றியமையாதது. மேதமை என்பது நீங்கள் அடைய வேண்டிய ஒரு விஷயமல்ல, மாறாக நீங்கள் போய்ச் சேர விரும்புகின்ற இடத்தை அடைவதற்கான ஒரு வழிதான் அது என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, அது கைவசப்படுத்தப்படக்கூடிய ஒன்றாக உங்களுக்குத் தோன்றும். மேதமை என்பது இறுதி விளைவு என்று பெரும்பாலானோர் நினைக்கின்றனர், ஆனால் உண்மையில் அது ஒரு வகையான சிந்தனை, ஒரு வகையான நடத்தை, நீங்கள் அனுபவிக்கின்ற ஒரு பயணம். எந்த விஷயத்தில் நீங்கள் மேதமை பெறத் தீர்மானித்திருக்கிறீர்களோ அந்த விஷயம் சரியானதாக இருக்கும்போது, மேதமை பெறும் முயற்சியில் இறங்குவது மற்ற அனைத்தையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கிவிடும். இக்காரணத்தால்தான், நீங்கள் மேதமை பெறத் தேர்ந்தெடுக்கும் விஷயம் முக்கியமானதாக ஆகிறது.

உங்களுடைய டாமினோ ஓட்டத்தில் மேதமை ஒரு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையில் நீங்கள் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாக முயற்சிப்பதுதான் மேதமை என்று பார்க்கும்போது அது ஓர் ஆரோக்கியமான கண்ணோட்டமாகத் தெரிகிறது. மாபெரும் அனுபவங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு முடிவில்லாப் பயணத்திற்கான அடிப்படைகளை மீண்டும் மீண்டும் கற்றுக் கொள்வதற்கான ஒரு பாதை அது. அதை இப்படி எண்ணிப் பாருங்கள்: கராத்தேயில் அடுத்த நிலைக்கு முன்னேறுவதற்குப் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற ‘வெள்ளை பெல்ட்’ வாங்கியுள்ளவர்கள், கருப்பு பெல்ட் வாங்கியுள்ளவர்கள் அறிந்துள்ள அதே அடிப்படை விதிமுறைகளையும் உத்திகளையும் செயல்முறைகளையும் அறிந்துள்ளனர். ஆனால் கருப்பு பெல்ட்காரர்களைப்போலச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்குப் போதுமான அளவு அவர்கள் பயிற்சி செய்திருக்கவில்லை, அவ்வளவுதான். கருப்பு பெல்ட் வாங்கியுள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் பார்க்கின்ற படைப்பாற்றல், வெள்ளை பெல்ட் வாங்குவதற்கான அடிப்படைகளில் மேதமை பெறுவதிலிருந்து வருகிறது. கற்றுக் கொள்வதற்கு அடுத்தடுத்து உயர்ந்த நிலைகள் இருப்பதால், மேதமை என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்துள்ள விஷயங்களில் நீங்கள் ஒரு மேதையாக இருக்கிறீர்கள் என்றும், உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்களில் நீங்கள் இன்னும் பயிற்சி நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்றும் அர்த்தமாகிறது. அதனால்தான் மேதமை ஒரு பயணம் என்று கூறப்படுகிறது. தொடர்ச்சியான முயற்சியே மேதமைக்கான வழியாகும்.

1993ல், உளவியலாளரான ஆன்டர்ஸ் எரிக்சன் ‘சைக்கலாஜிகல் ரிவ்யூ’ என்ற பத்திரிகையில் ஒரு கட்டுரையை வெளியிட்டார். ஒரு நிபுணர் என்பவர் இயல்பாகவே திறமை பெற்றவர் என்ற யோசனையை இக்கட்டுரை தவிடுபொடியாக்கியது. மேதமையைப் பற்றிய ஆழமான உள்நோக்குகளை அக்கட்டுரையில் எரிக்சன் நமக்குக் கொடுத்துள்ளார். ‘10,000 மணிநேர விதி’ என்ற

ஒரு யோசனையும் அக்கட்டுரையில்தான் முதன்முதலாக இடம்பெற்றது. தலைசிறந்த சாதனையாளர்கள் ஆண்டுக்கணக்கில் பயிற்சி செய்து வந்தனர் என்பதை அவருடைய ஆராய்ச்சி அடையாளம் காட்டியது. தலைசிறந்த வயலின் கலைஞர்கள் தங்களுடைய 20வது வயதுக்குள் மற்ற வயலின் கலைஞர்களைவிட 10,000 மணிநேரம் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தனர் என்று இன்னோர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. அதுதான் விதிமுறை. பல சிறந்த சாதனையாளர்கள் தங்களுடைய பயணத்தை சுமார் பத்து ஆண்டுகளில் நிறைவு செய்கின்றனர். அதாவது, தினமும் மூன்று மணிநேரம் என்ற வீதத்தில் ஆண்டுக்கணக்கில் அவர்கள் பயிற்சி செய்கின்றனர். உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம் உங்கள் வேலை தொடர்பானதாக இருந்தால், ஓராண்டில் 250 வேலை நாட்கள் (வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் என்ற கணக்கில் 50 வாரங்கள்) நீங்கள் வேலை செய்தால், நீங்கள் அந்த வேலையில் மேதமை பெறுவதற்கு தினமும் சராசரியாக நான்கு மணிநேரத்தைச் செலவிட வேண்டியிருக்கும். உங்களுடைய முக்கியமான விஷயத்திற்காக நீங்கள் தினமும் ஒதுக்க வேண்டிய நேரம் இது.

நிபுணத்துவம் என்பது அது குறித்து முதலீடு செய்யப்படுகின்ற நேரத்தின் நேர்விகிதத்தில் இருக்கிறது. “நான் மேதமை பெறுவதற்கு நான் எவ்வளவு கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது என்பதை மக்கள் அறிந்திருந்தால், என் திறமை அவர்களுக்கு அவ்வளவு அற்புதமானதாகத் தோன்றாது,” என்று மைக்கேல் ஏஞ்சலோ ஒருமுறை குறிப்பிட்டார். ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தின்மீது ஒவ்வொரு நாளும் முதலீடு செய்யப்படுகின்ற நேரம் காலப்போக்கில் ஒருவரை அவ்விஷயத்தில் நிபுணராக்கிவிடும்.

உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்கு நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ள நீங்கள் தீர்மானிக்கும்போது, அதை ஒரு மேதமை மனப்போக்குடன் அணுகுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுவதற்கும் ஒரு தலைசிறந்த நபராக

ஆவதற்குமான சிறந்த வாய்ப்பை இது உங்களுக்குக் கொடுக்கும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிக ஆக்கபூர்வமாக இருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிக அளவு கூடுதல் வெகுமதிகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் என்பது சுவாரசியமான விஷயம். மேதமையைப் பின்தொடர்ந்து செல்வது உங்களுக்கு வெகுமதியளிக்கும்.

மேதமைக்கான பாதையில் நீங்கள் தொடர்ந்து முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களுடைய தன்னம்பிக்கையும் வெற்றிக்கான தகுதியும் வளரும். அப்போது நீங்கள் ஒரு விஷயத்தைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள். மேதமைக்கான பாதையானது அடுத்தடுத்து ஒவ்வொரு முயற்சியாக மேற்கொள்வதிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல என்பதுதான் அது. 'ஒரு விஷயத்தில்' மேதமை பெறுவதற்கு உங்களை நீங்கள் அர்ப்பணித்துக் கொள்வது மற்ற விஷயங்களைச் செய்வதைத் துரிதப்படுத்துவதற்கான ஓர் அடித்தளமாக அமைவதைக் கண்டு நீங்கள் இனிய ஆச்சரியம் கொள்வீர்கள். அறிவு மேன்மேலும் அறிவை வளர்க்கும். அதேபோல, திறமைகள் மேன்மேலும் அதிகத் திறமைகளுக்கு வித்திடும். எதிர்கால டாமினோக்கள் அதிக சுலபமாகச் சரிவதை இதுதான் உறுதி செய்கிறது.

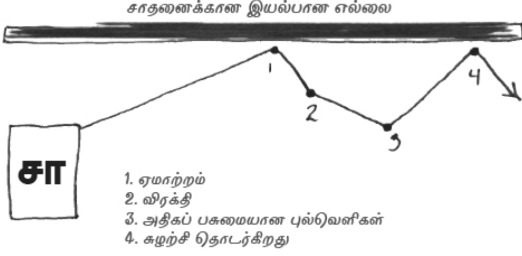
மேதமைக்கான பாதை முடிவற்றது. நூலாசிரியரான ஜார்ஜ் லெனார்டு, 'மாஸ்டரி' என்ற தன்னுடைய புத்தகத்தில், ஜூடோவைத் தோற்றுவித்த ஜிகோரோ கானோவின் கதையைக் கூறுகிறார். கானோ தன் மரணப்படுக்கையில் இருந்தபோது, அவர் தன் மணவர்களை அழைத்து, தன்னைப் புதைக்கும்போது தன்னுடைய வெள்ளை பெல்ட்டுடன் சேர்த்துப் புதைக்கும்படி அவர்களிடம் கேட்டுக் கொண்டார். தற்காப்புக் கலையில் மிக உயர்ந்த நிலையை எட்டியுள்ள கலைஞர்கள் தங்கள் மரணத்தின்போதுகூடத் தங்களுடைய துறையின் துவக்க நிலை மாணவர்களுக்கான அடையாளத்தை சுவீகரித்துக் கொண்டனர். ஏனெனில், அவர்களைப் பொருத்தவரை, வாழ்நாள் நெடுகிலும் கற்றுக் கொண்டே இருக்கின்ற ஒரு வெற்றிகரமான நபரின் பயணம் ஒருபோதும் முற்றுப் பெறுவதில்லை. மேதமைக்கு நேரம்

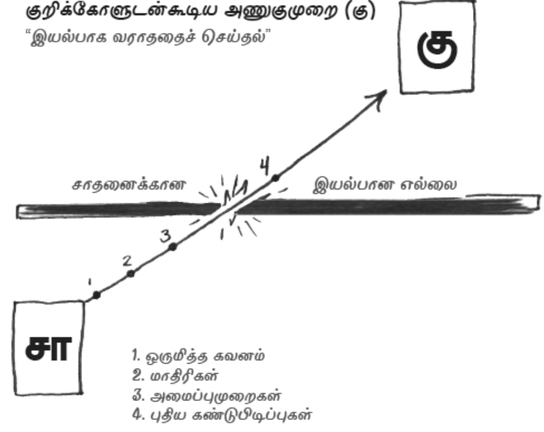
ஒதுக்குதல் இன்றியமையாதது. அதேபோல, நேரம் ஒதுக்குதலுக்கும் மேதமை இன்றையமையாதது. அவை இரண்டும் இணைந்தே செல்கின்றன. நீங்கள் அவற்றில் ஒன்றைச் செய்யும்போது, மற்றொன்றையும் நீங்கள் செய்கிறீர்கள்.

2. சாதாரணமான பயணத்திலிருந்து குறிக்கோளுடன்கூடிய ஒரு பயணத்திற்கு மாறுங்கள்

சிறந்த சாதனையாளர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும்போது, நான் அவர்களிடம் அடிக்கடி இக்கேள்வியைக் கேட்கிறேன்: "உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செய்வதற்காக இதை நீங்கள் செய்கிறீர்களா அல்லது இதை எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்வதற்காக இதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களா?" இது பலரைத் தடுமாறச் செய்கிறது. தாங்கள் தங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாக முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தாலும், ஒரு விஷயம் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்யப்பட முடியுமோ அவ்வளவு சிறப்பாக அதைச் செய்வதற்குத் தாங்கள் முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை என்பதைப் பலர் உணர்கின்றனர். அவர்கள் அவ்வளவு சிறப்பாக முயற்சிக்காததற்குக் காரணம் தாங்கள் செய்து கொண்டிருப்பதை மாற்ற அவர்கள் தயாராக இல்லாததுதான். ஒன்றில் மேதமை பெறுவதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் ஒன்றாகச் செய்யப்பட வேண்டும்: உங்களால் இயன்ற அளவு அதைச் சிறப்பாகச் செய்வது ஒரு விஷயம்; இன்னொன்று, அந்த விஷயம் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்யப்பட முடியுமோ அவ்வளவு சிறப்பாக அதைச் செய்வது. ஒன்றை நீங்கள் செய்யும் விதத்தில் தொடர்ந்து மேம்பட்டுக் கொண்டே இருப்பது நேரம் ஒதுக்குதலில் இருந்து அதிகபட்ச நன்மைகளைப் பெறுவதற்கு இன்றியமையாதது.

சாதாரண அணுகுமுறை (சா)
"இயல்பாக வருவதைச் செய்தல்"





படம் 31 காலப்போக்கில், குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறை சாதாரண அணுகுமுறையை எப்போதும் தோற்கடித்துவிடுகிறது

ஒன்றைச் சாதாரணமாகச் செய்வதிலிருந்து ஒரு குறிக்கோளுடன் செய்வதற்கு மாறுவது என்று அதற்கு விளக்கம் அளிக்கப்படுகிறது.

நாம் காலையில் நம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்து அன்றைய நாளைக் கையாளத் தொடங்கும்போது பின்வரும் இரண்டு வழிகளில் ஒன்றில் நாம் அதைச் செய்கிறோம். சாதாரணமான வழி அல்லது குறிக்கோளுடன்கூடிய வழி. சாதாரணமான வழிதான் நம்முடைய இயல்பான அணுகுமுறை. நாம் செய்ய விரும்புகின்ற அல்லது நாம் செய்தாக வேண்டிய ஒன்றைக் கண்டுகொண்டு, உற்சாகத்தோடும் ஆற்றலோடும் நம்முடைய இயல்பான திறமைகளைக் கொண்டு அதைச் செய்வதில் நாம் மும்முரமாகிவிடுகிறோம். வேலை என்னவாக இருந்தாலும் சரி, இயல்பான அனைத்துத் திறன்களுக்கும் சாதனைக்கான ஓர் எல்லையும், உற்பத்தித்திறனுக்கான ஓர் எல்லையும், வெற்றிக்கான ஓர் எல்லையும் உள்ளன. இது நபருக்கு நபரும் வேலைக்கு வேலையும் மாறுபட்டாலும், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்வில் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் ஓர் இயல்பான எல்லையைக் கொண்டிருக்கின்றனர்.சிலரிடம் நீங்கள் ஒரு சுத்தியலைக் கொடுத்தால், அவர்கள் உடனடியாகத்

தச்சர்களாக ஆகிவிடுவர். என்னிடம் ஒரு சுத்தியல் கொடுக்கப்பட்டால், அதை எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்பதுகூட எனக்குத் தெரியாமல் இருக்கக்கூடும். இதை வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், சிறிதளவு பயிற்சியுடனோ அல்லது குறைந்தபட்ச அறிவுறுத்தலுடனோ சிலரால் ஒரு சுத்தியலை மிகத் திறமையாகப் பயன்படுத்த முடியும். ஆனால் என்னைப் போன்ற நபர்கள், அந்தச் சுத்தியலைக் கையில் பிடித்த உடனேயே எங்கள் சாதனையின் எல்லையை எட்டிவிடுகிறோம். உங்களுடைய முயற்சிக்கான விளைவுகள் ஏற்றுக் கொள்ளும்படியாக இருந்தால், அடுத்த நிலைக்கு நீங்கள் அடியெடுத்து வைக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையின்மீது கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் உங்கள் சாதனை எல்லையைத் தொட்டுவிட்டதாக ஒருபோதும் ஒய்ந்துவிடக்கூடாது. நீங்கள் உங்களைத் தொடர்ந்து உந்தித் தள்ளிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும், உங்கள் எல்லையை விரிவுபடுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஒரு வித்தியாசமான அணுகுமுறை தேவை. ஒரு குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறைதான் அது.

ஆக்கபூர்வமான மக்கள் தங்களுடைய இயல்பான அணுகுமுறையின் எல்லைகள் தங்கள் வெற்றியைத் தீர்மானிக்க அனுமதிப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் சாதனைக்கான எல்லையைத் தொட்டவுடன், தொடர்ந்து முன்னேறும் விதத்தில் விஷயங்களைச் செய்வதற்கான புதிய மாதிரிகளையும் அமைப்புமுறைகளையும் தேடுகின்றனர். தங்களுக்கு முன்னால் இருக்கின்ற வாய்ப்புகளை அலசி ஆராய்ந்து, அவற்றில் சிறந்ததொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன்மீது நடவடிக்கை எடுக்கத் தொடங்குகின்றனர். சாதாரண அணுகுமுறையைக் கொண்ட ஒருவரிடம் சிறிதளவு விறகு வெட்டிக் கொண்டும்வரும்படி நீங்கள் கூறினால், அவர் தன்னுடைய கோடரியை எடுத்துக் கொண்டு நேராகக் காட்டிற்குப் போய்விடுவார். ஆனால் ஒரு குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறையைக் கொண்ட

ஒருவரிடம் நீங்கள் அந்த வேலையைக் கொடுத்தால், “ஒரு சங்கிலிவாள் எனக்கு எங்கே கிடைக்கும்?” என்று அவர் கேட்பார். ஒரு குறிக்கோள் மனப்போக்கு உங்களுக்கு இருந்தால், உங்கள் இயல்பான திறன்களுக்கு அப்பால் சென்று அசாதாரணமான சாதனைகளை உங்களால் நிகழ்த்த முடியும். எது தேவையோ அதைச் செய்வதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதற்கு நீங்கள் எந்த எல்லையும் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. வாழ்வில் நீங்கள் பல மகத்தான விஷயங்களைச் சாதிக்க விரும்பினால், புதிய யோசனைகளுக்கும் விஷயங்களைச் செய்வதற்கான புதிய வழிகளுக்கும் நீங்கள் திறந்த மனத்துடன் இருக்க வேண்டும். மேதமைக்கான பாதையில் நீங்கள் பயணிக்கும்போது, தொடர்ந்து புதிய விஷயங்களை நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிவரும். குறிக்கோள் மனப்போக்கைக் கொண்ட ஒருவர், “ஒரு வித்தியாசமான விளைவு உருவாவதற்கு ஏதேனும் வித்தியாசமாகச் செய்யப்பட வேண்டும்” என்ற விதிமுறையைப் பின்பற்றுகிறார். இதை உங்கள் தாரக மந்திரமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள், அப்போது அசாதாரணமான விளைவுகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஓரளவுக்கு நல்ல செயற்திறனுடன் செயல்படுவதற்கான ஒரு நிலையை அடைந்தவுடன், மேலும் சிறப்புறுவதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்வதற்கு பதிலாக அந்த நிலையிலேயே பலர் தேங்கி நின்றுவிடுகின்றனர். மேதமையை அடைவதற்கான பாதையில் பயணிக்கும் நபர்கள் தங்களுடைய இலக்குகளை உயர்த்திக் கொண்டே போவதன் மூலமாகவும், தங்களுடைய எல்லைகளைத் தகர்த்தெறிந்து மேலும் உயரே செல்வதன் மூலமாகவும், தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டே இருப்பதன் மூலமாகவும் இந்தத் தேக்கத்தைத் தவிர்த்துவிடுகின்றனர்.

நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைத் தேடிச் செல்லும்போது, உங்கள் சாதனைக்கு நீங்கள் ஓர் எல்லையை வகுப்பது சரியல்ல. ஏனெனில், நீங்கள்

உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயம் குறித்து மும்முரமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, அப்படி ஓர் எல்லையை வகுத்து உங்களை நீங்களே மட்டுப்படுத்திக் கொள்வது உங்களுக்குப் பலனளிக்காது. நீங்கள் எல்லைகளைத் தகர்க்க விரும்பும்போது, குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறை மட்டுமே பலனளிக்கும்.

தொழில்வாழ்க்கையிலும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் நாம் சாதாரணமான அணுகுமுறையுடன்தான் தொடங்குகிறோம். நம்முடைய தற்போதைய திறன்கள், ஆற்றல், அறிவு, முயற்சி ஆகியவற்றைக் கொண்டு நம்மால் எதைச் செய்ய முடியுமோ, அதை நாம் பின்தொடர்கிறோம். அதாவது சுலபமானதை நாம் மேற்கொள்கிறோம். இது நமக்கு இயல்பாக வருகிறது, வசதியாகவும் இருக்கிறது.

ஆனால் இது நம்மை மட்டுப்படுத்துவதாகவும் இருக்கிறது.

சாதாரணமான அணுகுமுறை மட்டுமே நம்முடைய ஒரே அணுகுமுறையாக இருக்கும்போது, நம்மால் எதைச் சாதிக்க முடியும் என்பதற்கும் நம்மால் எப்படிப்பட்ட ஒரு நபராக ஆக முடியும் என்பதற்கும் நாம் ஓர் எல்லையை வகுத்துவிடுகிறோம். நம்முடைய இயல்பான அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்தி நாம் ஒன்றைச் சாதித்து, நம்முடைய சாதனைக்கான எல்லையைத் தொட்டவுடன், நாம் மீண்டும் அதே நிலையிலேயே தொடர்ந்து செயல்படுகிறோம். ஆனால் விளைவுகள் நமக்குப் பிடித்தமானவையாக இல்லாமல் போவதால், ஒரு கட்டத்தில் நாம் ஏமாற்றமடைகிறோம். எனவே, வேறு இடத்தில் பசுமையைத் தேட நாம் போய்விடுகிறோம். ஒரு குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலையில் நம்முடைய ஆற்றல் முழுவதையும் நாம் பயன்படுத்திவிட்டதாக நாம் நினைக்கும்போது, மீண்டும் முதலிலிருந்து துவக்குவதுதான் நாம் முன்னேறுவதற்கான வழி என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால், இன்னொரு புதிய விஷயத்தை உற்சாகத்தோடும் ஆற்றலோடும் இயல்பான

திறன்களோடும் முயற்சியோடும் நாம் மேற்கொண்டு, அதிலும் நாம் ஓர் எல்லையைத் தொட்டவுடன் மீண்டும் ஏமாற்றமடைந்து, இன்னொரு பசுமையான இடத்தை நாம் தேடத் தொடங்குகிறோம் என்பது இந்த அணுகுமுறையில் உள்ள பிரச்சனையாகும்.

ஒரு குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறையைக் கொண்ட ஒரு நபர் இப்படிப்பட்ட ஓர் எல்லையைத் தொடும்போது, விஷயங்கள் முற்றிலும் வேறு விதமாகக் காட்சியளிக்கின்றன. "நான் தொடர்ந்து வளர விரும்புகிறேன். எனக்கு இருக்கும் வாய்ப்புகள் என்னென்ன?" என்று அவர் கேட்கிறார். நீங்கள் அவரைப் போன்றவர் என்றால், அடுத்து நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு உங்களுக்கான வழிகாட்டும் கேள்வியை உங்களிடம் நீங்கள் கேட்க வேண்டும். அதற்கான விடை எதுவாக இருந்தாலும், அதைச் செயல்படுத்தத் தயாராக இருங்கள். இந்த விடையைச் செயல்படுத்துவதற்குப் புதிய சிந்தனைமுறையும், புதிய திறமைகளும், புதிய உறவுகளும்கூடத் தேவைப்படக்கூடும். இவற்றில் எதுவும் துவக்கத்தில் உங்களுக்கு இயல்பானதுபோலத் தோன்றாது. அது ஒரு பிரச்சனையல்ல. இயல்பாக வராத ஒன்றைச் செய்வதுதான் குறிக்கோளுடன் செயல்படுகின்ற ஒருவருடைய அணுகுமுறையாக இருக்கிறது. ஆனால், அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் அர்ப்பணிப்போடு இருக்கும்போது, அவற்றுக்குத் தேவையான எந்தவொரு முயற்சியையும் எடுக்க நீங்கள் தயாராக இருப்பீர்கள்.

உங்களால் இயன்ற எல்லாவற்றையும் செய்தும்கூட விளைவுகள் சிறப்பானவையாக இல்லாவிட்டால், சாதாரண அணுகுமுறையிலிருந்து குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறைக்கு மாறுங்கள். சிறப்பான மாதிரிகளையும் அமைப்புமுறைகளையும் தேடுங்கள். உங்களை வெகுதூரம் முன்னோக்கி அழைத்துச் செல்லக்கூடிய வழிகளைப் பற்றி யோசியுங்கள். பிறகு, புதிய சிந்தனைகளையும் புதிய திறமைகளையும் புதிய உறவுகளையும் சுவீகரித்துக்

கொள்ளுங்கள். பிறகு அவற்றைச் செயல்படுத்துங்கள். உங்களுடைய முக்கியமான வேலைகளுக்கு நேரத்தை ஒதுக்கும்போது ஒரு குறிக்கோள் மனப்போக்குடன் செயல்படுங்கள், உங்கள் ஆற்றலைக் கட்டவிழ்த்துவிடுங்கள்.

3. உங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் செய்கின்ற விஷயங்களுக்கும் நீங்கள் பெறுகின்ற விளைவுகளுக்கும் இடையே மறுக்கப்பட முடியாத ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது. செயல்நடவடிக்கைகள் விளைவுகளைத் தீர்மானிக்கின்றன, விளைவுகள் செயல்நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய பின்னூட்டக்கருத்துக்களை எடுத்துரைக்கின்றன. உங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்தப் பின்னூட்டக்கருத்துக்கள்தான் உங்களுக்குத் தெரிவிக்கின்றன. நீங்கள் உங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது மூன்றாவது முக்கிய சங்கல்பமாக இருப்பதற்குக் காரணம் இதுதான்.

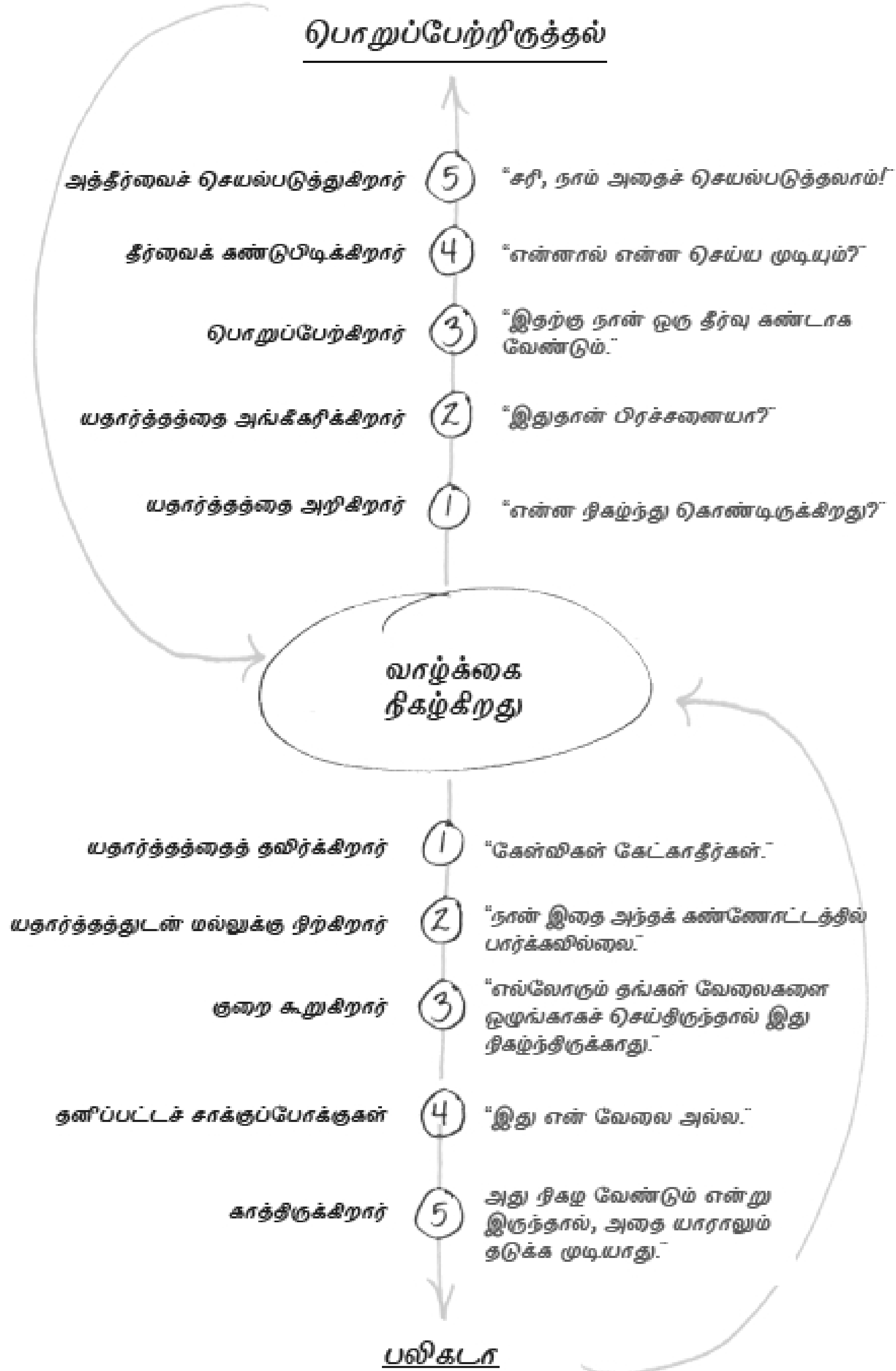
உங்களுடைய விளைவுகளுக்கு நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே முழுப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்வதுதான் வெற்றிகளைக் குவிப்பதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக சக்திவாய்ந்த விஷயமாகும். முன்பு குறிப்பிடப்பட்ட மூன்று சங்கல்பங்களிலும், பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதுதான் மிக முக்கியமானதாகும். இது இல்லாமல் நீங்கள் உங்கள் மேதமைக்கான பாதையில் பயணித்தால், ஒரு சவாலை எதிர்கொள்ளும் கணத்தில் நீங்கள் தடுமாறுவீர்கள். உங்கள் பயணம் அதோடு முடிந்துவிடும். பொறுப்பேற்கும் மனப்போக்கு இல்லாவிட்டால், சாதனைக்கான எல்லைகளை எப்படித் தகர்ப்பது என்பதை உங்களால் ஒருபோதும் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போய்விடும். தங்களுடைய செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்கும் மக்கள்

பின்னடைவுகளைத் தாங்கிக் கொண்டு தொடர்ந்து முன்னோக்கிச் செல்வர். அவர்கள் தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளைக் கையாண்டு, தொடர்ந்து தங்களை முன்னால் உந்தித் தள்ளுவர். இவர்கள் விளைவுகளை மனத்தில் வைத்துச் செயல்படுகின்றனர். தங்களால் நிறைவேற்ற முடியாமல் போன ஒரு வேலைக்கு இவர்கள் தங்கள் நடவடிக்கைகளையும், திறமை அளவையும், மாதிரிகளையும், அமைப்புமுறைகளையும், உறவுகளையும் குறை சொல்வதில்லை. என்ன ஆனாலும் சரி, அவர்கள் தங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகின்றனர்.

தங்கள் செயல்களுக்குப் பொறுப்பேற்கும் மக்கள் மற்றவர்கள் கனவு மட்டுமே காண்கின்ற விளைவுகளை நிஜத்தில் சாதிக்கின்றனர்.

வாழ்க்கை நிகழும்போது, நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எழுதுபவராக இருக்கலாம் அல்லது அதன் பலிகடாவாக ஆகலாம். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க இரண்டு விஷயங்கள் மட்டுமே உள்ளன: ஒன்று, பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள் அல்லது பொறுப்பேற்காதீர்கள். இது கடுமையான வாசகமாகத் தோன்றக்கூடும், ஆனால் அது உண்மை. தினமும் நாம் இவ்விரண்டில் ஏதோ ஓர் அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். அதன் விளைவுகள் எப்போதும் நம்மைப் பின்தொடர்கின்றன.

இவ்விரண்டு அணுகுமுறைகளுக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டை ஒரு கதையின் மூலம் நாம் பார்க்கலாம். இரண்டு போட்டி நிறுவனங்களின் மேலாளர்கள் பற்றிய கதை இது. அவ்விரண்டு நிறுவனங்களும் சந்தையில் திடீரென்று ஒரு மாற்றத்தை எதிர்கொள்கின்றன. ஒரு மாதம், வாடிக்கையாளர்கள் கூட்டம் அலை மோதுகிறது. மறு மாதம், யாரும் எட்டிக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. இவ்விரு மேலாளர்களும் அச்சூழ்நிலைக்குச் செயல்விடை அளிக்கின்ற விதம்தான் எல்லா வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.


பொறுப்பேற்றிருத்தல்
அத்தீர்வைச் செயல்படுத்துகிறார்
5
“சரி, நாம் அதைச் செயல்படுத்தலாம்!”
தீர்வைக் கண்டுபிடிக்கிறார்
4
“என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?”
பொறுப்பேற்கிறார்
3
“இதற்கு நான் ஒரு தீர்வு கண்டாக வேண்டும்.”
யதார்த்தத்தை அங்கீகரிக்கிறார்
2
“இதுதான் பிரச்சனையா?”
யதார்த்தத்தை அறிகிறார்
1
“என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது?”
வாழ்க்கை நிகழ்கிறது
யதார்த்தத்தைத் தவிர்க்கிறார்
1
“கேள்விகள் கேட்காதீர்கள்.”
யதார்த்தத்துடன் மல்லுக்கு நிற்கிறார்
2
“நான் இதை அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கவில்லை.”
குறை கூறுகிறார்
3
“எல்லோரும் தங்கள் வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்திருந்தால் இது நிகழ்ந்திருக்காது.”
தனிப்பட்டச் சாக்குப்போக்குகள்
4
“இது என் வேலை அல்ல.”
காத்திருக்கிறார்
5
அது நிகழ வேண்டும் என்று இருந்தால், அதை யாராலும் தடுக்க முடியாது.”
பலிகடா

படம் 32 ஒரு பலிகடாவாக இருக்காதீர்கள் - பொறுப்பேற்று வாழுங்கள்!

சூழ்நிலைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கின்ற மேலாளர் உடனடியாக, “இங்கு என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது?” என்று கேட்கிறார். அவர் அச்சூழ்நிலையை ஆய்வு செய்கிறார். இன்னொரு மேலாளர் அச்சூழ்நிலையை அங்கீகரிக்கக்கூட மறுக்கிறார். இதில் ஏதோ தவறு நடந்துள்ளது என்று கூறி, “இந்த மாதம் விற்பனை சரியாக நடைபெறவில்லை, அவ்வளவுதான்,” என்று அச்சூழ்நிலையை உதாசீனப்படுத்துகிறார். இதற்கிடையே, இன்னொரு போட்டி நிறுவனம் சந்தையில் தங்களுடைய பங்கைப் பறித்துக் கொண்டிருந்ததை முந்தைய பொறுப்பான மேலாளர் கண்டுபிடித்துவிடுகிறார். அவர் அந்தக் கசப்பான உண்மையைப் பொறுத்துக் கொண்டு, “இதுதான் பிரச்சனையா?” என்று தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொண்டு, அப்பிரச்சனைக்குப் பொறுப்பேற்கிறார். “இதற்கு நான் ஒரு தீர்வு கண்டாக வேண்டும்” என்று அவர் நினைக்கிறார். யதார்த்தத்தை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்ள அவர் தயாராக இருப்பது அவருக்கு ஒரு மிகப் பெரிய அனுகூலத்தைக் கொடுக்கிறது. தன்னால் வித்தியாசமாக என்ன செய்ய முடியும் என்று யோசிக்கத் தொடங்குவதற்கான ஒரு நிலையில் அது அவரை வைக்கிறது.

பொறுப்பைத் தட்டிக் கழிக்கின்ற அந்த இன்னொரு மேலாளர் யதார்த்தத்தை எதிர்த்துத் தொடர்ந்து சண்டையிடுகிறார். பொறுப்பை வேறோர் இடத்திற்கு மாற்ற அவர் முயற்சிக்கிறார். “நம் நிறுவன ஊழியர்கள் தங்கள் வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்தால் நமக்கு இப்பிரச்சனை வந்திருக்காது” என்று அவர் வாதிடுகிறார்.

ஆனால் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டுள்ள மேலாளர் தீர்வுகளைத் தேடுகிறார். எல்லாவற்றையும்விட மேலாக, தான் தீர்வின் ஒரு பகுதி என்று அவர் கருதுகிறார். “என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?” என்று அவர்

யோசிக்கிறார். சரியான யோசனை கிடைத்தவுடன் அவர் அதைச் செயல்படுத்துகிறார். “சூழல்கள் தாமாக மாறுவதில்லை. எனவே, நாம் அதை மாற்றியாக வேண்டும்” என்று அவர் நினைக்கிறார். ஆனால், சூழ்நிலைக்கு மற்றவர்கள்மீது குறை சொல்கின்ற பொறுப்பற்ற அந்த இன்னொரு மேலாளர், “இது என் வேலை அல்ல. விஷயங்கள் தாமாக நல்ல நிலைக்குத் திரும்பும்” என்று நினைத்துப் பேசாமல் இருந்துவிடுகிறார்.

இவ்விரு மேலாளர்களுக்கும் இடையேயான வேறுபாடு தெளிவாகத் தெரிகிறது, இல்லையா? ஒருவர் தன் தலைவிதியைத் தானே எழுதுவதில் மும்முரமாக இருக்கிறார். அடுத்தவர் வெறுமனே வாழ்க்கையை ஓட்டுவதில் முனைப்பாக இருக்கிறார். ஒருவர் பொறுப்போடு நடந்து கொள்கிறார், இன்னொருவர் ஒரு பலிகடாபோல நடந்து கொள்கிறார். ஒருவர் விளைவை மாற்றுவார், இன்னொருவர் அதை மாற்ற மாட்டார்.

பலிகடா என்பது ஒரு கடுமையான வார்த்தை என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால் நான் இங்கு விவரிப்பது ஒருவருடைய மனப்போக்கையே அன்றி அவரை அல்ல. ஆனால் இந்த மனப்போக்கு தொடர்ந்து நீடித்தால், அவரும் அப்படியே ஆகிவிடுவார். யாருமே ஒரு பலிகடாவாகப் பிறப்பதில்லை. அது வெறுமனே ஒரு மனப்போக்கு அல்லது ஓர் அணுகுமுறை மட்டுமே. ஆனால் அது தொடர அனுமதிக்கப்பட்டால், அது ஒரு பழக்கமாக மாறிவிடும். இதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை. எந்தவொரு நேரத்திலும் எவரொருவராலும் பொறுப்பேற்க முடியும். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகப் பொறுப்பேற்கிறீர்களோ, எந்தவொரு பாதகமான சூழ்நிலையிலும் அது உங்களுடைய விடையாக அமைய அவ்வளவு அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது.

மிகவும் வெற்றிகரமான மக்கள் தங்கள் வாழ்வின் நிகழ்வுகளில் தங்கள் பங்கு குறித்துத் தெளிவாக இருக்கின்றனர். யதார்த்தத்தைக் கண்டு அவர்கள் பயப்படுவதில்லை. அவர்கள் அதை நாடுகின்றனர்,

அங்கீகரிக்கின்றனர், அதற்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கின்றனர். புதிய தீர்வுகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றைச் செயல்படுத்தி ஒரு வித்தியாசமான யதார்த்தத்தை அனுபவிப்பதற்கான ஒரே வழி இதுதான் என்பதை அவர்கள் அறிந்துள்ளனர். எனவே, அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்று வாழ்கின்றனர். தங்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகளைத் தகவல்களாக அவர்கள் பார்க்கின்றனர். அடுத்து வரக்கூடிய விளைவுகள் சிறப்பாக இருக்கும்படி செய்வதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள அவர்கள் அத்தகவல்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அவர்கள் இச்சுழற்சியைப் புரிந்துள்ளதால், அதைப் பயன்படுத்தி அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுகின்றனர்.

பொறுப்பேற்பதை ஒரு பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கான மிக விரைவான வழிகளில் ஒன்று, உங்கள் பொறுப்பை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்தக்கூடிய ஒரு கூட்டாளியைக் கண்டுபிடிப்பதுதான். ஓர் ஆலோசனையாளர், ஒரு வழிகாட்டி, ஒரு நண்பர் என்று யார் வேண்டுமானாலும் அந்தக் கூட்டாளியாக இருக்கலாம். அப்படி ஒருவரை நீங்கள் தேடிக் கண்டுபிடித்து உங்கள் கூட்டாளியாக ஆக்கிக் கொண்டவுடன், உண்மையை ஒளிவுமறைவின்றி உங்களிடம் கூறுவதற்கான உரிமையை நீங்கள் அவருக்கு வழங்க வேண்டும். உங்கள் பொறுப்பை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்த நீங்கள் நியமித்துள்ள அந்தக் கூட்டாளியின் வேலை உங்களை உற்சாகப்படுத்துவது அல்ல. அவரால் உங்களை ஊக்குவிக்க முடியும் என்றாலும், உங்களுடைய செயல்பாடுகள் குறித்தப் பாரபட்சமற்றப் பின்னூட்டக்கருத்துக்களை உங்களுக்குக் கொடுத்து நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாக முன்னேறுவதற்குரிய ஒரு சூழலை உருவாக்கி, தேவையான நேரத்தில் தன்னுடைய நிபுணத்துவத்தின் மூலம் உங்களுக்கு உதவுவதுதான் அவருடைய உண்மையான வேலை. நீங்கள் உங்கள் கூட்டாளியாகத் தேர்ந்தெடுக்கும் நபரிடம் நீங்கள்

உண்மையிலேயே பொறுப்பானவராக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அந்த உறவில்தான் சிறந்த விளைவுகள் கிடைக்கும்.

எழுத்துபூர்வமான இலக்குகளைக் கொண்டவர்கள் வெற்றி பெறுவதற்கு மற்றவர்களைவிட 39.5 சதவீதம் அதிக வாய்ப்பு இருந்ததாக டாக்டர் கெயில் மேத்யூஸ் நடத்திய ஆய்வு தெரிவித்ததாக நான் முன்பு குறிப்பிட்டது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும். தங்கள் இலக்குகளை எழுதிக் கொண்டு, தங்களுடைய முன்னேற்றம் குறித்தத் தகவல்களைத் தங்களுடைய நண்பர்களுக்கு அனுப்பி வைத்த நபர்கள் அந்த இலக்குகளை வெற்றிகரமாக அடைவதற்கு 767 சதவீதம் அதிக வாய்ப்பு இருந்தது. இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வது ஆற்றல்மிக்க ஒரு செயல்முறை என்பது ஒரு புறம் இருந்தாலும், அந்த இலக்குகள் விஷயத்தில் நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் முன்னேறியிருக்கிறீர்கள் என்பதை ஒரு குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளியில் யாருக்கேனும் நீங்கள் அனுப்பி வைத்தால், அவர் உங்களுடைய ஒரு நண்பராக இருந்தாலும்கூட, அது நீங்கள் இருமடங்கு அதிகச் செயற்திறனுடன் செயல்பட உங்களுக்கு உதவும்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கும் விளைவுகளுக்கும் பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது நிச்சயமாகப் பலனளிக்கிறது.

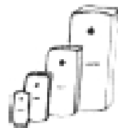
உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் பற்றி எரிக்சன் நடத்திய ஓர் ஆய்வு, உயர்ந்த செயற்திறனுக்கும் பயிற்றுவிப்புக்கும் இடையே அதே உறவு இருப்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. அந்த ஆய்வின் முடிவில் அவர் இவ்வாறு கூறினார்: “துவக்க நிலையில் இருப்பவர்களுக்கும் உயர்ந்த சாதனையாளர்களுக்கும் இடையே உள்ள தனிப்பெரும் வேறுபாடு என்னவென்றால், உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் எப்போதும் ஆசிரியர்களையும் பயிற்றுவிப்பாளர்களையும் நாடுகின்றனர், அவர்களுடைய மேற்பார்வையின்கீழ் பயிற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர்; ஆனால் துவக்க நிலையில் இருப்பவர்கள் அப்படிப்பட்டப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதில்லை.”

பொறுப்பை நினைவுபடுத்தும் ஒரு கூட்டாளி உங்களுடைய உற்பத்தித்திறன்மீது ஆக்கபூர்வமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவார். நீங்கள் நேர்மையாகவும் சரியான பாதையிலும் இருப்பதற்கு அவர் உதவுவார். உங்களுடைய முன்னேற்றம் பற்றிய அடுத்த அறிக்கைக்காக அவர் காத்திருக்கிறார் என்ற அறிதலே சிறப்பான விளைவுகளைப் பெற உங்களை உந்தித் தள்ளப் போதுமானதாக இருக்கும். யதார்த்தத்தில், காலப்போக்கில் எவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் செயற்திறனை உச்சபட்சமாக அதிகரித்துக் கொள்ளலாம் என்பதை ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரால் உங்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க முடியும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ள மூன்று சங்கல்பங்களையும் நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்திற்குப் பயன்படுத்துவதற்குப் பயிற்றுவிப்பு உங்களுக்கு உதவும். மேதமைக்கான பயணத்தில் ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரின் பங்கு மிகவும் மதிப்புவாய்ந்தது. உயர்ந்த சாதனையாளர்கள் தங்கள் வாழ்வின் முக்கியப் பகுதிகளில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்குப் பயிற்றுவிப்பாளர்களை நியமித்துள்ளதை நீங்கள் எங்கு வேண்டுமானாலும் காணலாம்.

ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரை எப்போது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் நியமித்துக் கொள்ளலாம். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான ஒரு சிறந்த வாய்ப்பை ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரால் உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியும்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்பட உறுதி பூணுங்கள்.** உங்களுடைய முக்கியமான வேலையில் நீங்கள் உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்படும்போதுதான் அசாதாரணமான விளைவுகள் நிகழ்கின்றன. மேதமைக்கான வழியும் இதுதான். ஒரு விஷயத்தில் மேதமை பெறுவதற்கு நேரம் ஆகும். அதற்கு நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. **உங்களுடைய முக்கியமான விஷயம் குறித்து ஒரு குறிக்கோளுடன் செயல்படுங்கள்.** சாதாரண அணுகுமுறையை விடுத்து ஒரு குறிக்கோளுடன்கூடிய அணுகுமுறைக்கு மாறுங்கள். உங்களை வெகுதூரம் முன்னோக்கி அழைத்துச் செல்லக்கூடிய மாதிரிகளையும் அமைப்புமுறைகளையும் தேடுங்கள். உங்கள் இயல்பான திறனால் செய்யக்கூடியவற்றோடு உங்களை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். புதிய சிந்தனைகளுக்கும் புதிய திறமைகளுக்கும் புதிய உறவுகளுக்கும் திறந்த மனத்தோடு இருங்கள். நீங்கள் உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாகச் செயல்படுவதுதான் மேதமைக்கான பாதை என்றால், சிறந்த அணுகுமுறையைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உறுதி பூணுவதுதான் குறிக்கோளுடன் இருப்பதற்கான அர்த்தமாகும்.

3. **உங்களுடைய விளைவுகளுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.** அசாதாரணமான விளைவுகள்தான் உங்களுக்கு வேண்டும் என்றால், ஒரு பலிகடாவாக இருப்பது இங்கு வேலை செய்யாது. நீங்கள் உங்கள் சூழ்நிலைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளும்போதுதான் மாற்றம் நிகழ்கிறது. எனவே, பயணியர் இருக்கையைவிட்டு விலகி, ஓட்டுனரின் இருக்கையை எப்போதும் தேர்ந்தெடுங்கள்.

4. **ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.** ஒரு பயிற்றுவிப்பாளரின் உதவி இல்லாமல்

அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ள எவரொருவரையும் உங்களால் அரிதாகவே காண முடியும்.

நாம் இங்கு பேசிக் கொண்டிருப்பது அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பற்றித்தான். அந்த வகையான உற்பத்தித்திறன் பலருக்குச் சாத்தியப்படுவதில்லை. ஆனால் உங்கள் விஷயத்தில் அது அப்படி இருக்கத் தேவையில்லை. உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலைக்கு நேரம் ஒதுக்கி, அந்த நேரத்தைப் பாதுகாத்து, அந்த நேரத்தில் உங்களால் இயன்ற அளவு சிறப்பாக வேலை செய்தால், நீங்கள் உங்களால் இயன்ற அளவு ஆக்கபூர்வமாக இருப்பீர்கள்; ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டின் சக்தியை உங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்தி வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

யாரும் எதுவும் உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான் இப்போது உங்கள் வேலை.

17 நான்கு திருடர்கள்

"ஒருமித்த கவனக்குவிப்பு என்பது நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் செய்யப் போவதில்லை என்று தீர்மானிப்பதைப் பற்றிய ஒரு விஷயமாகும்."

- ஜான் கார்மேக்

1973ல், கிறித்தவ மதகுரு பணிக்கெனத் தேர்வு செய்யப்பட்ட மெய்யியல் மாணவர்கள் சிலரைக் கொண்டு ஒரு பெரிய ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. ஆனால் தாங்கள் அந்த ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருந்தது அந்த மாணவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர்கள் இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டனர். முன்பின் அறிமுகமில்லாத அன்னியர்களுக்கு உதவுவதற்கு ஒருவர்மீது எது தாக்கம் விளைவித்தது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அந்த ஆராய்ச்சி நடத்தப்பட்டது. ஒரு குழுவினரிடம், மதரீதியான வேலைகள் பற்றிய ஒரு சொற்பொழிவை அவர்கள் தயாரிக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டது. இன்னொரு குழுவினரிடம், உதவி தேவைப்படுகின்ற நபர்களுக்கு உதவுவது குறித்த ஒரு பைபிள் கதையைப் பற்றி அவர்கள் ஒரு சொற்பொழிவாற்ற வேண்டும் என்று கூறப்பட்டது. இரு குழுவினரும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வந்து சேர வேண்டும் என்றும், அங்கு அச்சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தப்படும் என்றும் அவர்களிடம் கூறப்பட்டது. அவர்கள் விரைவாக அந்த இடத்தை வந்தடைய வேண்டும் என்று ஒவ்வொரு குழுவிலும் சில நபர்களிடம் மட்டும் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. மற்றவர்கள் நிதானமாக அங்கு வந்து சேரலாம் என்று கூறப்பட்டது. ஆனால் அந்த மாணவர்கள் பயணிக்கவிருந்த பாதையில் ஒருவர்

கடுமையாக இருமியபடியும் கடும் வேதனையிலும் கீழே விழுந்து கிடப்பதுபோல ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. அவ்விஷயம் அந்த மாணவர்களுக்குத் தெரியாது.

இறுதியில், மிகச் சொற்பமான மாணவர்களே அந்த மனிதருக்கு உதவ முன்வந்தனர். தாங்கள் வந்து சேர வேண்டிய இடத்திற்கு விரைந்து கொண்டிருந்த மாணவர்களில் தொண்ணூறு சதவீதத்தினர் அந்நபருக்கு உதவ முயற்சிக்கவில்லை. சிலர் அவர்மீது ஏறிக்கூடச் சென்றனர். அவர்களில் பாதிப் பேர் மற்றவர்களுக்கு உதவுவது பற்றிய ஒரு சொற்பொழிவை நிகழ்த்துவதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்தனர் என்பது இங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு விஷயம்.

மதப் பணிகளுக்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்த மாணவர்களால் இவ்வளவு சுலபமாகத் தங்கள் கவனத்தை இழக்க முடியும் என்றால், நம்மைப் போன்றவர்களின் நிலைமை என்ன?

நம்முடைய உன்னதமான நோக்கங்கள்கூட அடிபட்டுப் போய்விடக்கூடும். பைபளில் கூறப்பட்டுள்ளதைப்போல உங்களை ஏமாற்றி உங்களைத் தவறான பாதையில் வழிநடத்துவதற்கு ஆறு பொய்கள் இருப்பதைப்போல, உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனை உங்களிடமிருந்து பறித்துக் கொள்வதற்கு நான்கு திருடர்கள் இருக்கின்றனர். உங்களைக் காப்பாற்ற வேறு யாரும் இல்லை என்பதால், நீங்கள்தான் அத்திருடர்களைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

உற்பத்தித்திறனைக் கொள்ளையடிக்கின்ற நான்கு திருடர்கள்

1. ‘முடியாது’ என்று சொல்வதற்கான திறனின்மை
2. குழப்பம் குறித்த பயம்
3. மோசமான உடல்நலப் பழக்கங்கள்
4. சுற்றுச்சூழல் உங்கள் இலக்குகளுக்கு ஆதரவளிப்பதில்லை

1. 'முடியாது' என்று சொல்வதற்கான திறனின்மை

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒரு முக்கியமான காரியத்தைச் செய்து முடிப்பதற்கு முன்பாக நூறு பேருடைய கோரிக்கைகளை நீங்கள் நிராகரிக்க வேண்டியிருக்கும் என்று முன்பொரு முறை யாரோ ஒருவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் அன்று சொன்னபோது அது எனக்குப் புரியவில்லை, ஆனால் இன்று அதை நினைத்துப் பார்க்கும்போது அது எவ்வளவு அர்த்தம் கொண்டது என்பது நன்றாகப் புரிகிறது.

நீங்கள் ஒரு வேலையின்மீது கவனம் செலுத்தும்போது உங்களுக்கு இடையூறோ அல்லது தொந்தரவோ ஏற்படுகிறது என்பது ஒரு விஷயம். ஆனால் நீங்கள் அதன்மீது கவனம் செலுத்தத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகவே கடத்திச் செல்லப்பட்டுவிடுவது என்பது முற்றிலும் வேறொரு விஷயம். நீங்கள் எந்த முக்கியமான வேலைக்கு உங்களை அர்ப்பணித்துள்ளீர்களோ, அதைப் பாதுகாப்பதற்கும் அது குறித்து ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுவதற்குமான சிறந்த வழி, உங்களைத் தடம்புரளச் செய்யக்கூடிய எதுவொன்றையும் அல்லது எவரொருவருடைய கோரிக்கையையும் மறுத்துவிடுவதுதான்.

உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் உங்களுடைய அறிவுரையையும் உதவியையும் நாடக்கூடும். நீங்கள் தங்களுடைய குழுவில் இருக்க வேண்டும் என்று உங்களுடைய சக ஊழியர்கள் விரும்புவர். நண்பர்கள் உங்கள் உதவியை நாடி வருவர். அன்னியர்களும் உங்களை சந்திக்க வருவர். நீங்கள் கற்பனை செய்திராத இடங்களிலிருந்து பல்வேறு வகையான அழைப்புகளும் இடையூறுகளும் உங்களுக்கு வரும். இவற்றையெல்லாம் நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்கிறீர்கள் என்பதுதான் உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கு உங்களால் எவ்வளவு நேரத்தை அர்ப்பணிக்க முடிகிறது என்பதையும்,

இறுதியில் நீங்கள் எத்தகைய விளைவுகளை உருவாக்குகிறீர்கள் என்பதையும் தீர்மானிக்கிறது.

நீங்கள் ஒரு விஷயத்திற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும்போது, நீங்கள் பிற எந்த விஷயங்களையெல்லாம் ஒதுக்குகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் நன்றாகப் புரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். பிரபல ஹாலிவுட் வசனகர்த்தாவான சிட்னி ஹோவர்டு இப்படிக் கூறியுள்ளார்: “நீங்கள் விரும்புவதை நீங்கள் பெறுவதற்கு முன்பு, அந்த விருப்பத்தை அடைவதற்கு நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் விட்டுத்தள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பதன் ஒரு பாதியாகும்.” மிகப் பெரிய அளவில் வெற்றி பெறுவதற்கான சிறந்த வழி, சிறுகச் சிறுக வெற்றி பெறுவதுதான். நீங்கள் சிறிய அளவில் செயல்படும்போது, ஏகப்பட்ட விஷயங்களை நீங்கள் விட்டுத்தள்ள வேண்டியிருக்கும்.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் இதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்ந்தார். தன்னுடைய ஆப்பிள் நிறுவனம் உருவாக்கிய பிரபலமான பொருட்கள் குறித்து அவர் எவ்வளவு பெருமிதம் கொண்டிருந்தாரோ, தான் உருவாக்க முயற்சித்திராத பொருட்கள் குறித்தும் அவர் அதே அளவு பெருமிதம் கொண்டார். 1997ல் அவர் தன் நிறுவனத்திற்குத் திரும்பி வந்து இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள், தன் நிறுவனத்தின் பொருட்களை 350லிருந்து 10ஆகக் குறைத்தார். அதாவது, 340 முறை அவர் பலவற்றை நிராகரிக்க வேண்டியிருந்தது. 1997ல் நடைபெற்ற ‘மேக்வர்ல்டு டெவலப்பர்ஸ்’ கருத்தரங்கில் அவர் பேசியபோது, “நீங்கள் ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவதைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, ‘சரி’ என்று கூறுவதுதான் ஒருமித்த கவனக்குவிப்பு என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் ஒருமித்த கவனக்குவிப்பு என்பது ‘முடியாது என்று கூறுவதைப் பற்றியதே,” என்று அவர் விளக்கினார். ஜாப்ஸ் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற்றார். அந்த வகையான சாதனைகளை நிகழ்த்துவதற்கான ஒரே வழி

பல்வேறு விஷயங்களுக்கு ‘முடியாது’ என்று கூறுவதுதான் என்பதை ஜாப்ஸ் அறிந்திருந்தார்.

உங்களிடம் ஏதோ ஒன்றைக் கோருகின்ற எவரொருவருக்கும் நீங்கள் சரி என்று கூறினால், நீங்கள் எந்த வேலையின்மீது கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அந்த வேலையில் உங்கள் செயற்திறன் படிப்படியாகக் குறைந்துவிடும், அந்த வேலை ஒருபோதும் நிறைவேறாது. நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமான விஷயங்களைச் செய்கிறீர்களோ, அவை ஒன்றில்கூட நீங்கள் அவ்வளவாக வெற்றி பெற மாட்டீர்கள். உங்களால் எல்லோரையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்த முடியாது. எனவே, அதை நீங்கள் முயற்சி செய்யாதீர்கள். அப்படி நீங்கள் முயற்சி செய்தால், உங்களை மட்டும் உங்களால் ஒருபோதும் மகிழ்விக்கவே முடியாது.

உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயம்தான் உங்களுடைய மிக முக்கியமான முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும். அந்த வேலைக்கு மட்டுமே நீங்கள் சரி என்று கூற வேண்டும். இது எப்போதும் உங்கள் நினைவில் இருந்தால், நீங்கள் உங்களுடைய நேர அட்டவணைப்படி இயங்குவதிலிருந்து உங்களைத் தடம்புரளச் செய்யக்கூடிய எந்தவொரு விஷயத்தையும் முடியாது என்று கூறி மறுத்துரைப்பது உங்களுக்கு அதிக சுலபமானதாக இருக்கும். அதை உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும்.

உங்கள் மனம் அவ்வாறு பக்குவப்பட்டப் பிறகு, முடியாது என்று எப்படி மறுத்துரைப்பது என்பதன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம்.

முடியாது என்று கூறுவதற்கு நாம் ஒவ்வொருவருமே ஓரளவு போராடத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. நாம் உதவிகரமானவர்களாக இருக்க விரும்புகிறோம். நாம் அடுத்தவருடைய மனத்தை நோகடிக்க விரும்புவதில்லை. நாம் அக்கறையும் பரிவும் கொண்டவர்களாக இருக்க விரும்புகிறோம். நாம் இரக்கமற்றவர்களாக இருக்க விரும்புவதில்லை. இவை எல்லாம் புரிந்து கொள்ளப்படக்கூடிய விஷயங்கள்தான்.

நாம் மற்றவர்களுக்குத் தேவைப்படுகிறோம் என்ற உணர்வு நமக்கு அளப்பரிய மனநிறைவைக் கொடுப்பதாக இருக்கிறது. மற்றவர்களுக்கு உதவுவது உண்மையில் பெரும் மனநிறைவைக் கொடுக்கிறது. மற்றவர்களுடைய தேவைகளைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் வெறுமனே நம்முடைய இலக்குகள்மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது, குறிப்பாக நமக்கு மிகவும் மதிப்புவாய்ந்த நபர்கள் மற்றும் விஷயங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டு நம்முடைய நலன்மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது, நாம் சுயநலவாதிகள் என்ற உணர்வை நமக்குக் கொடுக்கக்கூடும். ஆனால் அது அப்படி இருக்கத் தேவையில்லை.

சந்தையியல் வல்லுனரான சேத் கோடின் இப்படிக் கூறுகிறார்: “முடியாது என்று மரியாதையோடும் உடனடியாகவும் உங்களால் கூற முடியும். முடியாது என்று கூறுவதால் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய தற்காலிகமான வேதனையை உங்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது என்பதற்காகச் சரி என்று கூறுவது நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையைச் செய்து முடிக்க உங்களுக்கு ஒருபோதும் உதவப் போவதில்லை.” கோடின் கூறுவது முற்றிலும் சரி.

நீங்கள் முடியாது என்று கூற வேண்டியிருக்கும்போதெல்லாம், அதை உடனடியாகக் கூறிவிடுவது நல்லது. இதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. உண்மையில், ஒவ்வொரு முறையும் இதுதான் உங்களுடைய முதல் தேர்ந்தெடுப்பாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் சில சமயங்களில் ஓர் உதவிகரமான வழியில் முடியாது என்று கூற வேண்டிய தேவை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், அதற்கும் பல வழிகள் இருக்கின்றன.

உங்களிடம் யாரேனும் ஒரு கேள்வி கேட்டால், அவர்களுக்குத் தேவையான உதவியை வேறோர் இடத்தில் கண்டுபிடிப்பதற்கு அவர்களுக்கு வழி வகுக்கக்கூடிய ஒரு கேள்வியை அவர்களிடம் கேளுங்கள். அல்லது உதவி எதுவும் தேவைப்படாத இன்னோர் அணுகுமுறையை நீங்கள் அவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கலாம். அல்லது

அவர்களால் வேறு என்ன செய்ய முடியும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், அவர்கள் தங்களுடைய படைப்புத்திறனைப் பயன்படுத்துவதற்கு அவர்களை மென்மையாகத் தூண்டுங்கள். அல்லது அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய வேறு நபர்களை அவர்களுக்கு அடையாளம் காட்டுங்கள்.

ஒருவேளை நீங்கள் சரி என்று கூறிவிட்டால், அதைக் கையாள்வதற்கும் படைப்பாற்றல்மிக்கப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. வாடிக்கையாளர் உதவி மையங்கள், தகவல் மையங்கள் ஆகியவற்றால் இந்த வகையான உத்திசார் சிந்தனை இல்லாமல் இயங்க முடியாது. அடிக்கடிக் கேட்கப்படும் கேள்விகள் மற்றும் அவற்றின் விடைகள், சரிபார்ப்புப் பட்டியல்கள், எழுத்துபூர்வமான விளக்கங்கள், பதிவு செய்யப்பட்ட அறிவுறுத்தல்கள், தகவல் பட்டியல்கள், டைரக்டரிகள், முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்டப் பயிற்சி வகுப்புகள் போன்ற அனைத்தையும் நீங்கள் சரி என்று கூறுவதற்கு உங்களால் பயன்படுத்த முடியும். அதே வேளையில், நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கென்று ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தையும் உங்களால் பாதுகாக்க முடியும். நான் என்னுடைய முதல் வேலையில் ஒரு விற்பனை மேலாளராகப் பணியாற்றியபோது நான் இதைச் செய்தேன். பயிற்சிகள் குறித்து அடிக்கடிக் கேட்கப்பட்டக் கேள்விகளை நான் பதிவு செய்து வைத்துக் கொண்டு அல்லது அச்சிட்டு என்னுடைய குழுவினருக்குக் கொடுத்தேன். பின்னர் நடைபெற்றப் பயிற்சி வகுப்புகளின்போது அக்கேள்விகள் கேட்கப்பட்டபோது, அவை ஏற்கனவே ஆவணப்படுத்தப்பட்டு இருந்ததால், அவற்றுக்கு பதிலளிப்பதை நான் தவிர்த்தேன். அந்த ஆவணங்களைப் படிக்கும்படி நான் அவர்களிடம் கூறினேன். நான் இல்லாத நேரத்தில்கூட என்னுடைய குழுவினரால் தங்கள் கேள்விகளுக்கான விடைகளை அந்த ஆவணங்களில் தேடிக் கொள்ள முடியும்படி நான் அவற்றை ஒழுங்கமைத்திருந்தேன்.

என்னுடைய இடத்தை நிர்வகிப்பதற்கு ஒரு தத்துவத்தையும் ஓர் அணுகுமுறையையும் கொண்டிருப்பது

உதவும் என்பது நான் கற்றுக் கொண்டுள்ள மிகப் பெரிய பாடம். என்னிடம் வரும் கோரிக்கையை நான் பரிசீலிக்க வேண்டும் என்றால், அது என்னுடைய ஒரு விஷயத்தோடு தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு விதியை நான் வகுத்தேன். அது ஒரு விஷயத்தோடு தொடர்பு கொண்டிருக்காவிட்டால், அந்தக் கோரிக்கையை நான் நிராகரித்துவிடுவேன் அல்லது மேற்கூறப்பட்ட அணுகுமுறைகளில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அதை வேறு யாரிடமேனும் திருப்பிவிடுவேன்.

முடியாது என்று சொல்லக் கற்றுக் கொள்வது நீங்கள் ஒரு தனிமை விரும்பி என்று அர்த்தமாகிவிடாது. மாறாக, இது உங்களுக்கு மிக அதிக அளவில் சுதந்திரத்தைப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது. உங்கள் நேரத்தை நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கான சுதந்திரமும் அதில் அடங்கும். உங்களுடைய திறமைகள் என்பவை மட்டுப்படுத்தப்பட்ட வளங்களாகும். ஆனால் உங்கள் நேரத்திற்கு ஓர் எல்லையுண்டு. எனவே, எந்த விஷயங்களுக்கு முடியாது என்று கூற வேண்டுமோ அவற்றுக்குச் சரி என்று நீங்கள் கூறினால், உங்கள் வாழ்க்கை அப்படிப்பட்ட விஷயங்களாலேயே நிறைந்திருக்கும். உங்களுக்கு முக்கியமான விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்வில் இடம்பெற வாய்ப்பில்லை.

1977ல் ‘எபொனி’ பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஒரு கட்டுரையில், வெற்றிகரமான நகைச்சுவை நடிகரான பில் காஸ்பி, உற்பத்தித்திறனுக்கு உலை வைக்கின்ற இந்தத் திருடனைக் கச்சிதமாக இவ்வாறு தொகுத்துரைத்தார். அவர் தன் தொழில்வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்பிக் கொண்டிருந்த காலத்தில், தான் படித்த ஓர் அறிவுரையைத் தன் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வைத்தார்; “வெற்றிக்கான திறவுகோல் எது என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் எல்லோரையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்த முனைவது தோல்விக்கான திறவுகோலாகும்.” இது நாம் நம் வாழ்நாள் முழுக்கக் கடைபிடிக்கத்தக்க ஓர் அறிவுரையாகும். முடியாது என்ற வார்த்தையை உங்களால் அதிகமாகக் கூற முடியவில்லை என்றால், உங்களுடைய முக்கியமான

விஷயத்தை அடைவதற்கான நேரத்தை ஒருபோதும் உங்களால் பெற முடியாது. ஏதோ ஒன்றைத்தான் உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும். அந்தத் தேர்ந்தெடுப்பு என்னவாக இருக்கும் என்பதை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

அந்த முக்கியமான ஒரு விஷயத்திற்கு நீங்கள் அதிகபட்ச முன்னுரிமை கொடுத்துவிட்டு, எஞ்சியவற்றை முடியாது என்று கூறி நீங்கள் நிராகரிக்கும்போது, அசாதாரணமான விளைவுகள் சாத்தியமாகின்றன.

2. குழப்பம் குறித்த பயம்

அசாதாரணமான விளைவுகளை நோக்கிப் பயணிக்கும்போது, நமக்குப் பிடிக்காத பல விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன. தூய்மையின்மை, பதற்றம், ஒழுங்கின்மை, குழப்பம் ஆகியவைதான் அவை. நாம் நம்முடைய நேர அட்டவணைப்படி வாழ்வதில் மும்முரமாக இருக்கும்போது, நம்மைச் சுற்றித் தானாகவே குழப்பம் குடிகொண்டுவிடுகிறது.

நீங்கள் ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது மட்டும் கவனம் செலுத்தும்போது குழப்பங்கள் தவிர்க்கப்பட முடியாதவையாக ஆகிவிடுகின்றன. நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையில் மூழ்கியிருக்கும்போது உலகம் உங்களுக்காகக் காத்திருப்பதில்லை. அது தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய பிற வேலைகளும் தொடர்ந்து மலைபோலக் குவிந்து கொண்டே இருக்கின்றன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, உலகின் இயக்கத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைப்பதற்கான கருவி எதுவும் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. வாழ்க்கை உங்களுக்காக மெதுவாக ஓடாது. அதை அப்படி ஓட வைக்க முடிந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்தால் அது உங்களுக்குத் துயரத்தையும் ஏமாற்றத்தையும்தான் கொண்டுவரும்.

குழப்பம் ஏற்பட அனுமதிக்கத் தயாராக இல்லாததும், அக்குழப்பத்தைக் கையாள்வதற்கான படைப்புத்திறன் இல்லாததும் உற்பத்தித்திறனைக் கொள்ளையடிக்கின்ற மிகப் பெரிய திருடர்களில் ஒன்று.

ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது கவனம் செலுத்துவதால் மற்ற விஷயங்கள் கவனிக்காமல் விடப்படும். இது அதன் நேரடி விளைவு. ஆனால் இது நமக்கு நிம்மதியளிப்பதில்லை. சில பணித்திட்டங்களும் சில மக்களும் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையின் ஒரு பகுதியாக இல்லாமல் இருந்தாலும், அப்பணித்திட்டங்களும் அம்மக்களும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களாக இருக்கக்கூடும். அவர்கள் உங்களுடைய கவனத்தைப் பெறத் துடித்துக் கொண்டிருப்பர். சில வேலைகள் அரைகுறை நிலையில் இருக்கும். உங்களுடைய நேர அட்டவணை ஒரு நீர்மூழ்கிப் படகைப்போல உங்களுக்குத் தோன்றக்கூடும். உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலைக்கு எவ்வளவு ஆழமாக நீங்கள் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறீர்களோ, உங்கள்மீது அவ்வளவு அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. நீங்கள் மூச்சுவிடுவதற்காக மேலே வர வேண்டியிருக்கிறது, கிடப்பில் போடப்பட்டுள்ள எல்லாவற்றையும் நீங்கள் கையாள வேண்டியுள்ளது. இறுதியில், ஒரு சின்னஞ்சிறு ஒழுகல்கூட ஒரு பெரிய பிரளயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு நிலையை நீங்கள் அடையக்கூடும்.

இவ்வாறு நிகழும்போது, நீங்கள் புறக்கணித்துள்ள குழப்பங்கள் கொடுக்கின்ற அழுத்தத்திடம் நீங்கள் சரணடையும்போது, அது உங்களுக்கு முழு நிம்மதி அளிக்கக்கூடும். ஆனால் அது உங்கள் உற்பத்தித்திறனை உங்களிடமிருந்து அபகரித்துவிடும்.

சுருக்கமாகக் கூறினால், இதில் சாதகங்களும் உண்டு, பாதகங்களும் உண்டு. நீங்கள் மகத்துவத்தை நோக்கிச் செல்லும்போது, குழப்பம் விளையத்தான் செய்யும். யதார்த்தத்தில், உங்களுடைய மிக முக்கியமான

வேலைக்கு நீங்கள் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்களோ, உங்கள் வாழ்வின் பிற பகுதிகள் அந்த நேரத்தின் நேர் விகிதத்தில் குழப்பத்தை அனுபவிக்கும். இதை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு பதிலாக இந்த உண்மையை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் முக்கியம். “அதீத ஆழ்விருப்பத்தோடு பிரம்மாண்டமான அளவில் நீங்கள் உருவாக்குகின்ற எதுவொன்றும் குழப்பத்திற்கு அறைகூவல விடுக்கும்.” என்று ஆஸ்கார் விருது பெற்றத் திரைப்பட இயக்குனரான பிரான்சிஸ் கொப்போலா நம்மை எச்சரிக்கிறார்.? வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், குழப்பத்திற்கு உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், அதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

“ஓர் அலங்கோலமான மேசை என்பது ஒழுங்கற்ற ஒரு மனத்திற்கான அறிகுறி என்றல், ஒரு காலியான மேசை எதற்கான அறிகுறி?”

- ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

எவரொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் சரி, வேலையிலும் சரி, சில விஷயங்கள் உதாசீனப்படுத்தப்பட முடியாதவையாக இருக்கின்றன. குடும்பம், நண்பர்கள், செல்லப் பிராணிகள், தனிப்பட்டக் கடமைகள், முக்கியமான பணித்திட்டங்கள் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும். எந்தவொரு நேரத்திலும் இவற்றில் சில விஷயங்களோ அல்லது இவை எல்லாமாகவோ சேர்ந்து உங்கள் நேரத்திற்குப் போட்டியிடும். உங்களுடைய முக்கியமான வேலைக்கு நீங்கள் ஒதுக்கியுள்ள நேரத்தை உங்களால் ஒருபோதும் காவு கொடுக்க முடியாது என்பதால், இவ்விஷயங்களின் எதிர்பார்ப்புகளை நீங்கள் எப்படிச் சமாளிப்பீர்கள்?

இக்கேள்வி என்னிடம் அடிக்கடிக் கேட்கப்படுகிறது. நான் என் பயிற்சி வகுப்பை முடித்தவுடன் கூட்டத்திலிருந்து பல கைகள் உயரும். “என் குழந்தைகளைத் தனியொருத்தியாக நான் வளர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இந்நிலையில் நான் என்ன செய்வது?” “என்னை நம்பி என் வயோதிகப்

பெற்றோர்கள் இருக்கின்றனர். என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?" "நான் செய்தே ஆக வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அப்படி இருக்கும்போது நான் என்ன செய்வது?" இவை எல்லாமே நியாயமான கேள்விகள்தான். நான் அவர்களுக்கு இப்படி பதிலளிக்கிறேன்.

"உங்களுடைய சூழ்நிலையைப் பொருத்து உங்கள் நேர அட்டவணை மற்றவர்களுடைய அட்டவணைகளிலிருந்து வித்தியாசமாக இருக்கும்." நம் ஒவ்வொருவருடைய சூழ்நிலையும் தனித்துவமானது. உங்கள் வாழ்வில் இக்கணத்தில் நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொருத்து, தினமும் காலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை உங்களுக்காக உங்களால் ஒதுக்க முடியாமல் போகக்கூடும். உங்களை நம்பி ஒரு குழந்தையோ அல்லது உங்கள் பெற்றோரோ இருக்கலாம். அல்லது நீங்கள் வேறோர் இடத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கலாம். எனவே, சிறிது காலத்திற்கு உங்களுக்கான தனிப்பட்ட நேரத்தை உங்கள் நாளின் வேறொரு சமயத்தில் நீங்கள் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். உங்களுடைய நேரத்தை வேறொருவருடன் நீங்கள் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தைகளையும் பெற்றோர்களையும் உங்கள் உதவிக்கு அழைக்கலாம்.

நீங்கள் உங்கள் நேரத்திற்காக யாசிக்க வேண்டியிருந்தால் தயங்காமல் யாசியுங்கள். நீங்கள் பண்டமாற்று செய்ய வேண்டியிருந்தால் தயக்கமின்றி அதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் படைப்பாற்றலோடு செயல்பட வேண்டியிருந்தால் படைப்பாற்றலோடு செயல்படுங்கள். ஆனால், உங்கள் சூழ்நிலைக்கு மட்டும் ஒருபோதும் பலியாகிவிடாதீர்கள். 'இது என்னால் முடியாது' என்று கூறி உங்களுடைய நேரத்தை மட்டும் தியாகம் செய்துவிடாதீர்கள். "உன்னிடம் உள்ள குறைபாடுகளுக்காக நீ வக்காலத்து வாங்கினால், அவை உன்னுடனேயே நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடும்" என்று என் தாயார் அடிக்கடிக் கூறுவார். உங்கள் நேரத்தை உங்களால் காவு கொடுக்க முடியாது. அது உங்களுக்குக்

கட்டுப்படியாகாது. எனவே, அதைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஒரு வழியைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

"அறிவுக்கூர்மையுடன் இருத்தல் என்பது எதைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல் அடங்கியுள்ளது."

-வில்லியம் ஜேம்ஸ்

நீங்கள் உங்களுடைய மிக முக்கியமான அந்த ஒரு வேலைக்கு தினமும் உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளும்போது, இறுதியில் அசாதாரணமான விளைவுகள் ஏற்படும் என்பது உறுதி. காலப்போக்கில், உங்கள் குழப்பத்தைக் கையாள்வதற்கான வருவாயை அல்லது வாய்ப்பை இது உருவாக்குகிறது. எனவே, இந்தத் திருடன் உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனைக் கொள்ளையடிக்க ஒருபோதும் அனுமதிக்காதீர்கள். குழப்பம் குறித்த பயத்தைக் கடந்து செல்லுங்கள், அதைக் கையாளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முக்கியமான வேலையை நிறைவேற்ற நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் மற்றவற்றைச் சுலபமானவையாக்கிவிடும் என்று நம்புங்கள்.

3. மோசமான உடல்நலப் பழக்கங்கள்

"நீங்கள் உங்கள் உடலை கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளாவிட்டால், நீங்கள் எங்கே வாழ்வீர்கள்?" என்று யாரோ ஒருவர் என்னிடம் ஒருமுறை கேட்டார். அது ஓர் உண்மையான கேள்வி. நான் அப்போது மிகத் தீவிரமான நோய் ஒன்றால் பெரிதும் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன். என்னால் ஒழுங்காக இயங்க முடியவில்லை, எதன்மீதும் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. அந்த மோசமான நிலையிலிருந்து மீள்வது எனக்கு ஒரு மிகப் பெரிய சவாலாக இருந்தது. என்னுடைய மருத்துவர் எனக்குச் சில வழிகளைப் பரிந்துரைத்துவிட்டு, நான் என்ன செய்ய விரும்பினேன் என்று என்னிடம் கேட்டார். என்னுடைய உடல்நலம் குறித்தப் பழக்கங்களை

மாற்றுவதுதான் அதற்கான விடை என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பற்றிய ஒரு மிகப் பெரிய உண்மையையும் நான் கண்டுபிடித்தேன். "தனிப்பட்ட ஆற்றலைத் தவறாக நிர்வகிப்பது உற்பத்தித்திறனை அமைதியாக அபகரித்துவிடும்" என்பதுதான் அது.

நாம் நம்முடைய ஆற்றலைப் பாதுகாக்காமல் வெறுமனே எதிர்காலத்தை நோக்கி ஓடிக் கொண்டிருந்தால், ஒன்று, விரைவில் நாம் முழுவதுமாக நம் ஆற்றலை இழந்துவிடுவோம், அல்லது விரைவிலேயே மேலுலகம் சென்றுவிடுவோம். இவ்வாறு நிகழ்வதை நம்மைச் சுற்றி எல்லா நேரத்திலும் நாம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ஒரு விஷயம்' என்ற கோட்பாட்டின் சக்தியை மக்கள் புரிந்து கொள்ளத் தவறும்போது, அவர்கள் அளவுக்கதிகமாகச் செய்ய முயற்சிக்கின்றனர். ஆனால் காலப்போக்கில் இது வேலை செய்வதில்லை என்பதால், வெற்றிக்காக அவர்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காவு கொடுக்கத் தீர்மானிக்கின்றனர். இரவில் அவர்கள் நீண்டநேரம் கண்விழிக்கின்றனர், சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்வதில்லை அல்லது சரியான உணவை உட்கொள்வதில்லை, உடற்பயிற்சியை முற்றிலுமாகப் புறக்கணித்துவிடுகின்றனர். தனிப்பட்ட ஆற்றல் பற்றிய சிந்தனை அவர்களுக்கு வருவதில்லை. தங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் குடும்ப வாழ்க்கையையும் அவர்கள் உதாசீனப்படுத்துகின்றனர். தங்களுடைய இலக்குகளை அடைய வேண்டும் என்ற துடிப்பில், அவர்கள் தங்களையே பணயம் வைக்கின்றனர். ஆனால் இந்தப் பணயத்தில் அவர்கள் தோற்றுவிடுகின்றனர். இந்த அணுகுமுறை உங்களுடைய செயற்திறனை மட்டுப்படுத்துகிறது. அதோடு, எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கும் என்று அனுமானிப்பது மிகவும் ஆபத்தானதும்கூட.

உயர்வான சாதனைகளைப் படைப்பதற்கும் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கும் அதிக ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. அந்த ஆற்றலை எப்படிப்

பெறுவது என்பதையும், அதை எப்படித் தக்கவைத்துக் கொள்வது என்பதையும் கற்றுக் கொள்வதில்தான் வெற்றி அடங்கியுள்ளது.

அப்படியென்றால், நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் ஓர் உயிரியல் இயந்திரம் என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உயர்ந்த உற்பத்தித்திறனுடன் செயல்படுவதற்கு இந்த தினசரி ஆற்றல் திட்டத்தைச் செயல்படுத்துங்கள். ஆன்மீக ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு தினமும் காலையில் தியானத்தோடும் பிரார்த்தனையோடும் உங்கள் நாளைத் துவக்குங்கள். இது உங்களுடைய எண்ணங்களையும் செயல்களையும் உங்கள் வாழ்வின் மிகப் பெரிய குறிக்கோளுடன் இசைவுபடுத்துகிறது. பிறகு, சமையலறைக்குச் சென்று, காலை உணவு உட்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய மிக முக்கியமான உணவு இதுதான். இது உடல்ரீதியான ஆற்றலுக்கு இன்றியமையாதது. நாள் முழுவதும் நீங்கள் சிறப்பாக வேலை செய்வதற்குத் தேவையான எரிபொருளைக் கொடுக்கக்கூடிய ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவைக் காலையில் உட்கொள்ளுங்கள். குப்பை உணவுகளை உட்கொண்டு நீண்ட தூரம் உங்களால் ஓட முடியாது. அதேபோல, வெற்று வயிற்றிலும் உங்களால் செயல்பட முடியாது. எனவே, சரியான உணவை உட்கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொண்டு, ஒரு வாரம் முழுவதற்கும் மூன்று வேளைகளுக்குமான உணவைத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

உணவு கொடுத்துள்ள ஆற்றலைக் கொண்டு, அடுத்து உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் உடலுக்கு வலுவூட்டுவதற்கும் உடற்பயிற்சி அவசியமாகும். அதிகபட்ச உற்பத்தித்திறனைப் பெறுவதற்கு அதிகபட்ச உடற்திறன் தேவை. உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு மிகக் குறைவான நேரமே உங்களுக்கு இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், ஒரு பீடோமீட்டர் கருவியை வாங்கி அணிந்து கொள்ளுங்கள். நாளின் முடிவில் குறைந்தபட்சம் 10000 அடிகளாவது நீங்கள்

நடந்திருக்காவிட்டால், உடற்பயிற்சியைப் பொருத்தவரை அதை உங்களுடைய முக்கியமான ஒரு விஷயமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். தினமும் இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன்பாக அந்தப் பத்தாயிரம் அடிகளை எடுத்து வைத்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். இந்த ஒரு பழக்கம் உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும்.

அடுத்து, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரம் செலவிடுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்களைக் கட்டியணைத்து அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களோடு பேசுங்கள், அவர்களோடு சேர்ந்து சிரியுங்கள். நீங்கள் எதற்காக உழைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்கள் உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துவர். தினமும் மாலையில் விரைவாக வீட்டிற்கு வர வேண்டும் என்ற விருப்பத்தை அவர்கள் உங்களுக்குள் தோற்றுவிப்பர். இதன் விளைவாக, நாள் முழுவதும் உங்களால் இயன்ற அளவு ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுவதற்கான உத்வேகத்தை நீங்கள் பெறுவீர்கள். ஆக்கபூர்வமான மக்கள் உணர்ச்சிபூர்வமான ஆற்றலைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர். அது அவர்களுடைய இதயங்களை மகிழ்ச்சியால் நிறைக்கிறது, அவர்களைச் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வைக்கிறது.

அடுத்து, உங்களுடைய நாட்காட்டியை எடுத்து உங்களுடைய நாளைத் திட்டமிடுங்கள். அன்று செய்யப்பட வேண்டிய மிக முக்கியமான வேலை எது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, அது ஒழுங்காகச் செய்து முடிக்கப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள். நீங்கள் என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும், அவை ஒவ்வொன்றையும் செய்து முடிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதைப் பார்த்துவிட்டு, அதற்கேற்ப உங்கள் நேரத்தைத் திட்டமிடுங்கள். என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பதும், அதைச் செய்வதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்வதும் உங்கள் வாழ்விற்குள் அற்புதமான உள ஆற்றலைக் கொண்டுவரும். இவ்வழியில் உங்கள் நாளைத் திட்டமிடுவது, ஏதேனும் வேலை நிறைவேறாமல் போய்விடுமோ என்ற கவலையிலிருந்து உங்கள் மனத்தை

விடுவிக்கிறது. அசாதாரணமான விளைவுகளுக்காக நேரம் ஒதுக்கும்போது மட்டுமே அவை சாத்தியமாவதற்கு அவற்றுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது.

நீங்கள் உங்கள் அலுவலகத்தைச் சென்றடைந்தவுடன், உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தின்மீது கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களுடைய வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பாக தினமும் காலையில் வழக்கமாக நீங்கள் சில முக்கியமான விஷயங்களைச் செய்து முடிக்க வேண்டியிருந்தால், அதற்கு ஒரு மணிநேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். வீணாக அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரியாதீர்கள், உங்கள் வேகத்தைக் குறைக்காதீர்கள். நேராகச் செயலில் இறங்குங்கள். நண்பகலில் ஒரு சிறிய இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு உணவருந்திவிட்டு, பிறகு மீண்டும் உங்கள் வேலைக்குத் திரும்புங்கள். அன்றைய வேலை நேரம் முடிவதற்கு முன்பாக உங்களால் எவ்வளவு வேலைகளைச் செய்து முடிக்க முடியுமோ, அவற்றின்மீது ஒருமித்த கவனம் செலுத்துங்கள்.

கடைசியாக, இரவில் தினமும் எட்டு மணிநேரமாவது தூங்குங்கள். சக்திவாய்ந்த எஞ்சின்கள் குளிர்வதற்கு நேரம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அவற்றுக்கு ஒய்வு கொடுக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் இதில் வித்தியாசமானவர் அல்லர். உங்கள் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் தேவையான ஒய்வு அவற்றுக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். அவை புத்துணர்ச்சி பெற்றால்தான், அடுத்த நாள் அவற்றால் அசாதாரணமான உற்பத்தித்திறனோடு செயல்பட முடியும். மிகக் குறைவான நேரம் மட்டுமே தூங்கிவிட்டு மிகச் சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றவர்களை நீங்கள் கண்டால், ஒன்று, அவர்கள் ஒரு விதிவிலக்காக இருக்க வேண்டும் அல்லது அவர்கள் அதன் மோசமான விளைவுகளை உங்களிடமிருந்து மறைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்படிப் பார்த்தாலும், அவர்கள் உங்களுடைய முன்மாதிரிகள் அல்லர். தினமும் எத்தனை மணிக்கு உறங்கச் செல்ல வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதிலிருந்து சிறிதும் பிறழாமல் இருப்பதன்

மூலம் உங்கள் தூக்கத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தினமும் காலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழுவதற்கு அர்ப்பணிப்போடு இருந்தால், பல இரவுகள் நெடுநேரம் கண்விழித்திருப்பது உங்களுக்குச் சரிப்பட்டு வராது. அளவுக்கதிகமான வேலை இருப்பதால் நீங்கள் நீண்ட நேரம் கண்விழித்து இருப்பது தவிர்க்கப்பட முடியாதது என்பது உங்கள் பதிலாக இருந்தால், படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு, மீண்டும் இப்புத்தகத்தைத் துவக்கத்திலிருந்து படியுங்கள். நீங்கள் ஏதோ ஒரு முக்கியமான கருத்தைத் தவறவிட்டிருக்கிறீர்கள். வெற்றிக்குக்கும் முறையான தூக்கத்திற்கும் இருக்கும் தொடர்பை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது, காலையில் சரியான நேரத்தில் கண்விழிப்பதற்கும் இரவில் சரியான நேரத்தில் தூங்கச் செல்வதற்குமான உத்வேகத்தை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

அதிக ஆக்கபூர்வமான நபரின் தினசரி ஆற்றல் திட்டம்:

1. ஆன்மீக ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு தியானமும் பிரார்த்தனையும் செய்தல்.

2. உடல்ரீதியான ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு முறையாக உணவருந்துதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், போதுமான அளவு துரங்குதல்.

3. உணர்ச்சிபூர்வமான ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு அன்புக்குரியவர்களைக் கட்டியணைத்து அவர்களுக்கு முத்தமிடுதல், அவர்களோடு சேர்ந்து சிரித்தல்.

4. உளரீதியான ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு இலக்குகளை நிர்ணயித்தல், திட்டமிடுதல்,

5. தொழிலை நடத்துவதற்குரிய ஆற்றலைப் பெறுவதற்கு உங்களுடைய மிக முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்திற்கு உங்கள் அட்டவணையில் போதுமான நேரத்தை ஒதுக்குதல்.

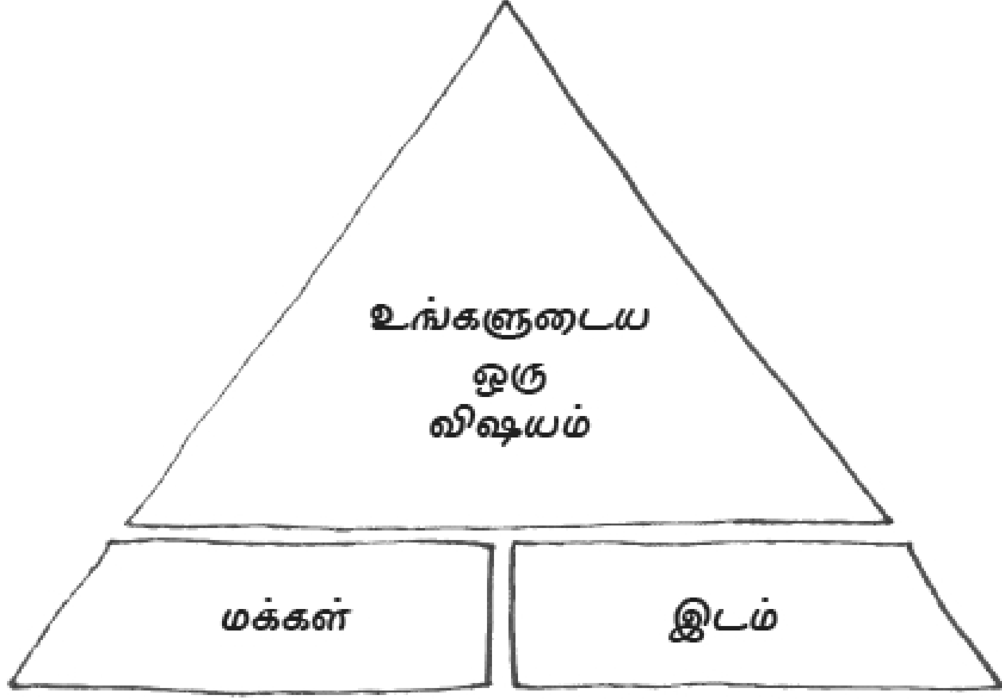
இத்திட்டத்தின் உற்பத்தித்திறன் ரகசியம் இதுதான்; அதிகாலை நேரத்தை உங்களுக்கு ஆற்றலளித்துக் கொள்வதற்கு நீங்கள் செலவிடும்போது, மிகச் சிறிதளவு கூடுதல் முயற்சியுடன் அன்றைய எஞ்சிய நாள் முழுவதையும் உங்களால் சிறப்பாகக் கையாள முடிகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் கச்சிதமானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவதில்லை, மாறாக, ஒவ்வொரு நாளும் ஆற்றலோடு துவக்கப்பட வேண்டும் என்பதில் நீங்கள் குறியாக இருக்கிறீர்கள். நண்பகல்வரை உங்கள் நாள் ஆக்கபூர்வமானதாக இருக்கும்படி உங்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடிந்தால், அன்றைய எஞ்சிய நாள் முழுவதும் சுலபமானதாக ஆகிவிடும். இங்கு நேர்மறை ஆற்றலானது நேர்மறைச் செயல்வேகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதிகாலை வேளையை முறையாகத் திட்டமிட்டு வடிவமைத்துக் கொள்வதுதான் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான மிக எளிய வழியாகும்.

4. சுற்றுச்சூழல் உங்கள் இலக்குகளுக்கு ஆதரவளிப்பதில்லை

என்னுடைய தொழில்வாழ்க்கையின் துவக்கத்தில் ஒருநாள், பருவ வயதுக் குழந்தைகள் இருவரின் தாயார் ஒருவர் என் முன்னால் அமர்ந்து அழுது கொண்டிருந்தார். வீட்டு நிர்வாகத்திலும் வீட்டு விஷயங்களிலும் எந்தத் தொந்தரவும் ஏற்படாதவரை அவர் தாராளமாக வேலைக்குச் செல்லலாம் என்று அவருடைய குடும்பத்தினர் அவரிடம் திட்டவட்டமாகக் கூறியிருந்தனர். மூன்று வேளை உணவு, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அழைத்துச் சென்று வருதல் போன்ற அன்றாட விஷயங்களுக்கு அவருடைய வேலையால் எந்த இடைஞ்சலும் இருக்கக்கூடாது என்று அவர்கள் கூறினர். அப்பெண் அதற்கு ஒப்புக் கொண்டார். ஆனால் விரைவில், அது ஒரு மோசமான பரிவர்த்தனை என்பதை அவர் உணர்ந்து கொண்டார். அவருடைய பேச்சை நான் கேட்டுக் கொண்டிருந்தபோது,

உற்பத்தித்திறனைக் கொள்ளையடிக்கின்ற இன்னோர் அம்சத்தை நான் திடீரென்று உணர்ந்தேன். கிட்டத்தட்ட எல்லோருமே இதைக் கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிடுகிறோம்.

உங்களுடைய சுற்றுச்சூழல் உங்களுடைய இலக்குகளுக்கு ஆதரவளிக்க வேண்டும்.



படம் 33 உங்களுடைய 'ஒரு விஷயத்திற்கு' ஆதரவளிக்கக்கூடிய ஒரு சூழலை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

தினமும் நீங்கள் யாரைப் பார்க்கிறீர்களோ, எதை அனுபவிக்கிறீர்களோ, அதுதான் உங்கள் சுற்றுச்சூழல். நீங்கள் தினமும் எதிர்கொள்ளும் மக்கள் உங்களுக்குப் பரிச்சயமானவர்களாக இருக்கின்றனர், நீங்கள் போய்வரும் இடங்கள் வசதியானவையாக இருக்கின்றன. உங்கள் சுற்றுச்சூழலின் இந்த அம்சங்களை நீங்கள் நம்புகிறீர்கள். இவர்கள் நமக்கு ஆதரவாக இருப்பார்கள்

என்று நீங்களாகவே நினைத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். யார் வேண்டுமானாலும் எது வேண்டுமானாலும் எந்தவொரு நேரத்திலும் ஒரு திருடனாக மாறி, உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையிலிருந்து உங்களுடைய கவனத்தைத் திசை திருப்பக்கூடும், உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனை அபகரித்துவிடக்கூடும். நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள மக்களும் உங்களுடைய பௌதீகச் சூழலும் உங்களுடைய இலக்குகளுக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

யாரும் தனிமையில் வாழ்வதோ அல்லது வேலை செய்வதோ இல்லை. தினமும் உங்கள் நாள் முழுவதும் நீங்கள் பலரை சந்திக்கிறீர்கள், அவர்களின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள். அவர்கள் உங்களுடைய மனப்போக்கின்மீதும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தின்மீதும், இறுதியாக உங்கள் செயற்திறனின்மீதும் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றனர் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற நபர்கள் நீங்கள் நினைப்பதைவிட அதிக முக்கியமானவர்களாக இருக்கக்கூடும். நீங்கள் யாருடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறீர்களோ, யாருடன் கலந்து பழகுகிறீர்களோ, யாருடன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறீர்களோ, அவர்களுடைய மனப்போக்குகளில் சிலவற்றை நீங்கள் சுவீகரித்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். சக ஊழியர்கள், நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் போன்றோர் பொதுவாக நேர்மறையானவர்களாக இல்லாமலோ அல்லது தங்களுடைய வேலையில் மனநிறைவோடு இல்லாமலோ இருந்தால், அவர்கள் எல்லோருமே தங்களுடைய எதிர்மறைத்தன்மையில் சிறிதளவை உங்களுக்குக் கொடுத்துவிடுகின்றனர். மனப்போக்கு என்பது விரைவில் இன்னொருவரைப் பற்றிக் கொள்ளக்கூடியது. அது சுலபமாக எல்லோரிடமும்

பரவிவிடுகிறது. நீங்கள் மனத்தளவில் வலிமையானவர் என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால், நிரந்தரமாக எதிர்மறைத்தன்மையின் தாக்கத்திற்கு ஆளாகாமல் இருப்பதைத் தவிர்க்கும் அளவுக்கு யாரும் அவ்வளவு வலிமையானவர்கள் அல்லர். எனவே, சரியான மக்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி செய்வதுதான் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சரியான விஷயமாகும். மனப்போக்குக் கொள்ளையர்கள் உங்களுடைய ஆற்றலையும் முயற்சியையும் மன உறுதியையும் உங்களிடமிருந்து பறித்துவிடுவர், ஆனால் உங்கள் ஆதரவாளர்கள் உங்கள் வேலையில் உங்களுக்கு உதவுவர் அல்லது உங்களை ஊக்குவிக்கத் தங்களால் இயன்றதைச் செய்வர். சுருக்கமாகக் கூறினால், வெற்றி மனப்போக்கைக் கொண்ட மக்கள் வெற்றிக்கான நேர்மறைச் சுழற்சி ஒன்றை உருவாக்குகின்றனர். அவர்கள் உங்களை உயர்த்தி, உங்களை மேல்நோக்கி வழிநடத்துவர்.

நீங்கள் யாரோடு பழகுகிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள்மீது கடுமையான தாக்கம் விளைவிக்கின்றது. ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் நிக்கோலஸ் கிறிஸ்டாகிஸ், சான்டியாகோவிலுள்ள கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜேம்ஸ் ஃபௌலர் ஆகியோர் இணைந்து எழுதியுள்ள ஒரு நூலில், நம்முடைய சமுதாயத் தொடர்புகள் எப்படி நம்முடைய நலனை பாதிக்கின்றன என்பது பற்றி விவரித்துள்ளனர். போதை மருந்துப் பழக்கம், தூக்கமின்மை, புகைபிடித்தல், மதுவருந்துதல், உணவுப் பழக்கம் ஆகியவற்றுக்கும் உறவுகளுக்கும் இடையேயான தொடர்பை அவர்கள் விளக்கியுள்ளனர். உறவுகளுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும்கூடத் தொடர்பு இருப்பதாக அவர்கள் கூறுகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பர்களில் ஒருவர் அளவுக்கதிகமான உடல் பருமனோடு இருந்தால், நீங்களும் அப்படி ஆவதற்கு 57 சதவீதம் அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாக 2007ல் உடல் பருமன் குறித்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று வெளிப்படுத்தியுள்ளது. இதற்கு என்ன

காரணம்? நாம் பார்க்கின்ற மக்கள் நம்முடைய தரத்தை நிர்ணயிக்கின்றனர். நமக்கு எது பொருத்தமானது என்பதை அவர்கள் தீர்மானிப்பதுபோலத் தெரிகிறது.

"உங்களை உயர்த்தக்கூடிய நபர்கள் மட்டுமே உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்."

- ஓப்ரா வின்ஃப்பிரே

நீங்கள் யாருடன் தொடர்ந்து பழகுகிறீர்களோ, காலப்போக்கில் அவர்களைப்போலவே நீங்கள் சிந்திக்கவும் செயல்படவும் தொடங்குகிறீர்கள். சில சமயங்களில் உங்களுடைய புறத்தோற்றம்கூட அவர்களைப் பிரதிபலிப்பதுபோல ஆகக்கூடும். உங்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவது அவர்களுடைய மனப்போக்குகளும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பழக்கவழக்கங்களும் மட்டுமல்ல. அவர்களுடைய வெற்றிகூட உங்கள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது. நீங்கள் யாரோடு அதிக நேரம் செலவிடுகிறீர்களோ அவர்கள் உயர்ந்த சாதனையாளர்களாக இருந்தால், அவர்களுடைய சாதனைகள் உங்களுடைய சாதனைகள்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்தும். சுமார் 500 பள்ளிக் குழந்தைகளிடம் நடத்தப்பட்ட ஓர் ஆய்வைப் பற்றிய ஒரு கட்டுரை சமூக வளர்ச்சி என்ற பொருள் கொண்ட சோஷியல் டிவலப்மென்ட்' என்ற உளவியல் பத்திரிகை ஒன்றில் இடம்பெற்றிருந்தது. அதில் இப்படிக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது: "சிறப்பாகப் படித்த மாணவர்களுடன் நட்புக் கொண்டிருந்த குழந்தைகள் தங்கள் படிப்பில் மேம்பட்டனர். உயர்ந்த சாதனைகளைப் படைத்த மாணவர்களுடன் நண்பர்களாக இருந்த மாணவர்கள் அதிக ஊக்குவிப்பை அடைந்தனர், அவர்கள் சிறப்பான மதிப்பெண்களும் பெற்றனர்." வெற்றியை நாடுகின்ற மக்களுடன் கலந்து பழகுவது உங்களுடைய ஊக்கத்தை வலிமைப்படுத்துவதோடு, உங்களுடைய செயற்திறனையும் நேர்மறையான வழியில் உந்தித் தள்ளும்.

நீங்கள் யாரோடு பழகுகிறீர்கள் என்பது குறித்து நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்று உங்கள் தாயார்

கூறியது முற்றிலும் சரி. உங்களுடைய சுற்றுச்சூழலில் உள்ள தவறான நபர்கள் நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள உற்பத்தித்திறனை நீங்கள் அடைவதிலிருந்து உங்களை நிச்சயமாகத் தடுக்க முயற்சிப்பர். இதற்கு நேரெதிரானதும் உண்மை. யாரும் தனியாக வெற்றி பெறுவதுமில்லை, தனியாகத் தோற்பதுமில்லை. உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற மக்களை கவனியுங்கள். யார் உங்கள் இலக்குகளை ஆதரிப்பார்களோ அவர்களை நாடுங்கள், மற்றவர்களை உங்கள் வாழ்விலிருந்து வெளியேற்றிவிடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் உள்ள தனிநபர்கள் நீங்கள் நினைப்பதைவிட அதிகமாக உங்கள்மீது தாக்கம் விளைவிப்பர். எனவே, உங்களுடைய இலக்குகளை அடைவதற்கான பாதையில் உங்களை வைத்திருக்கக்கூடிய நபர்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு ஆதரவான ஒரு சூழலை உருவாக்குவதில் மக்களும் இடமும் முன்னுரிமை வகிக்கின்றன. உங்களுடைய பௌதீகச் சூழல் உங்கள் இலக்குகளுடன் இசைவாக இல்லாதபோது, நீங்கள் உங்கள் முயற்சியைத் துவக்குவதைக்கூட அது தடுத்துவிடும்.

நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை அடைய வேண்டும் என்றால், உங்களுடைய பௌதீகச் சூழல் அதற்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். தவறான சூழல் ஒருபோதும் உங்களை உங்கள் இலக்கின் அருகே கொண்டு செல்லாது. உங்களுடைய சூழல் ஏகப்பட்ட கவனச்சிதறல்களையும் இடையூறுகளையும் உள்ளடக்கியதாக இருந்தால், நீங்கள் செய்யக்கூடாத வேலைகளை நீங்கள் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள், நீங்கள் உங்கள் இலக்கை ஒருபோதும் அடைய மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்களுடைய உடல் எடையைக் குறைக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கும்போது உங்கள் கண்முன்னே இனிப்புப் பண்டங்கள் தினமும் குவிக்கப்படுவதைப் போன்றது இது. சிலர் இச்சூழலை மிகச் சுலபமாகக் கையாளக்கூடும், ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானோர் நம்முடைய

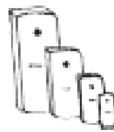
சபலத்திற்கு ஆளாகி அந்த இனிப்புகளில் ஒன்றைத் தூக்கி வாயில் போட்டுக் கொள்வோம்.

உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் விஷயங்கள் நீங்கள் உங்கள் நேர அட்டவணைப்படி நடந்து கொள்வதை நோக்கி உங்களை உந்தித் தள்ளும் அல்லது அதைவிட்டு வெகுதூரம் உங்களை இழுத்துச் செல்லும். காலையில் நீங்கள் கண்விழித்த உடனேயே இது தொடங்கிவிடுகிறது. நீங்கள் உங்கள் நேர அட்டவணைப்படி நடந்து கொள்ளத் தொடங்கும்வரை இது தொடர்கிறது. உங்கள் அலாரம் அடிக்கும் நேரத்திலிருந்து உங்களுடைய நேர அட்டவணை செயல்படுத்தப்படத் தொடங்கும்வரை நீங்கள் பார்க்கின்ற விஷயங்களும் செவிமடுக்கின்ற விஷயங்களும்தான் நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையைச் செய்து முடிப்பீர்களா என்பதையும், எப்போது அதைச் செய்து முடிப்பீர்கள் என்பதையும், நீங்கள் ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படத் தயாராக இருக்கிறீர்களா என்பதையும் தீர்மானிக்கிறது. எனவே, ஒரு சோதனை ஓட்டத்தை முயன்று பாருங்கள். தினமும் நீங்கள் பயணிக்கவிருக்கின்ற பாதையின் வழியாக நடந்து சென்று, உங்களுடைய கவனத்தைச் சிதறடிக்கக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களையும் களைந்தெறியுங்கள். என் விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டால், என் வீட்டில் மின்னஞ்சல், செய்தித்தாள், தொலைக்காட்சிச் செய்திகள் ஆகியவையும், தங்களுடைய நாய்களை வெளியே நடக்கக் கூட்டிச் செல்கின்ற அண்டைவீட்டாரும் என்னுடைய இடைஞ்சல்கள் என்று கூறலாம். இவை எல்லாம் அற்புதமான விஷயங்கள்தான், ஆனால் நான் என்னுடைய முக்கியமான வேலைக்கு என்னை அர்ப்பணித்திருக்கும்போது இவை அவ்வளவு அற்புதமான விஷயங்களாக இருப்பதில்லை. எனவே, நான் என் மின்னஞ்சலைத் திறப்பதே இல்லை, செய்தித்தாளைப் பார்ப்பதில்லை, தொலைக்காட்சிப் பெட்டி வைக்கப்பட்டுள்ள அலமாரியை நான் மூடிவிடுகிறேன். காலையில் நான் எந்த வழியாகக் காரோட்டிச் செல்ல வேண்டும் என்பதை நான் கவனமாகத்

தேர்ந்தெடுக்கிறேன். என் அலுவலகத்தைப் பொருத்தவரை, காபி வழங்கும் இயந்திரத்தின் அருகேயும் தகவல் அறிவிப்புப் பலகையின் அருகேயும் செல்வதை நான் தவிர்த்துவிடுகிறேன். நாளின் பிற்பகுதியில் நான் அவற்றுக்கு நேரம் ஒதுக்குகிறேன். வெற்றிக்கான பாதையில் உள்ள இடையூறுகளையும் தடைகளையும் நீங்கள் களையும்போது, நீங்கள் உங்கள் இலக்கை நோக்கி உறுதியாக நடைபோடுகிறீர்கள். இதை நான் அனுபவபூர்வமாகக் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன்.

உங்களுடைய சுற்றுச்சூழல் உங்களைத் தவறாக வழிநடத்த ஒருபோதும் அனுமதித்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய பௌதீகச் சூழலும் உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற மக்களும் முக்கியம்தான். ஆனால் உங்கள் இலக்குகளுக்குத் துணை போகாத ஒரு சூழல் மிகப் பரவலானது, அது உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனைக் கொள்ளையடித்துவிடுகிறது. நடிகரும் நகைச்சுவையாளருமான லில்லி டாம்லின் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறினார்; “வெற்றிக்கான பாதையின் கட்டுமானப் பணி எப்போதும் தொடர்ந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது” எனவே, உங்களுடைய முக்கியமான வேலையிலிருந்து உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்க எதற்கும் எவருக்கும் அனுமதி அளிக்காதீர்கள். சரியான மக்களையும் சரியான இடத்தையும் கொண்டு உங்கள் பாதையை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பெரிய யோசனைகள்



1. **முடியாது என்று சொல்லத் தொடங்குங்கள்.** ஒரு வேலையைச் செய்ய நீங்கள் ஒப்புக் கொள்ளும்போது, மற்றவற்றுக்கு நீங்கள் முடியாது என்று கூறுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான வேலையைச்

செய்து முடிப்பதிலிருந்து உங்கள் கவனத்தைச் சிதறடிக்கின்ற எந்தவொரு கோரிக்கையையும், “இப்போதைக்கு முடியாது” என்று கூறி மறுத்துவிடுங்கள். முடியாது என்று சொல்லக் கற்றுக் கொள்வது உங்களை விடுவிக்கும், உங்களுக்கு சுதந்திரத்தைக் கொடுக்கும். உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலைக்கு இன்றியமையாத நேரத்தை இவ்விதத்தில்தான் உங்களால் பெற முடியும்.

2. **குழப்பத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.** உங்களுடைய மிக முக்கியமான வேலையை நீங்கள் பின்தொடரும்போது மற்ற அனைத்து வேலைகளும் பின்னுக்குத் தள்ளப்படும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அரைகுறையாகச் செய்து முடிக்கப்பட்டிருக்கும் வேலைகள் உங்கள் பாதையில் முடிச்சுக்களை ஏற்படுத்தும். இந்த வகையான குழப்பம் தவிர்க்கப்பட முடியாதது. இதை அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதைக் கையாளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை வெற்றிகரமாகச் சாதித்திருக்கும்போது, நீங்கள் சரியான தீர்மானத்தைத்தான் எடுத்திருக்கிறீர்கள் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

3. **உங்களுடைய ஆற்றலை நிர்வகியுங்கள்.** அளவுக்கதிகமான வேலைகளை ஏற்றுக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உடலநலனைக் காவு கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் உடல் ஓர் அற்புதமான இயந்திரம், ஆனால் அது எந்த உத்தரவாதத்தோடும் வருவதில்லை. அதைப் பழுது பார்ப்பதற்கு அதிகச் செலவாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவற்றைச் செய்வதற்கும், சாதிக்க வேண்டியவற்றைச் சாதிப்பதற்கும், நீங்கள் வாழ விரும்புகின்ற வாழ்க்கையை நீங்கள் வாழ்வதற்கும் நீங்கள் உங்கள் ஆற்றலைச் செவ்வனே நிர்வகிக்க வேண்டியது முக்கியம்.

4. **உங்களுடைய சூழலுக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்.** உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் மக்களும் உங்களுடைய பௌதீகச் சூழலும் உங்கள் இலக்குகளுக்கு ஆதரவாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் உள்ள சரியான மக்களும் உங்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கைப் பாதையில் நீங்கள் எதிர்கொள்கின்ற சரியான பௌதீகச் சூழலும், நீங்கள் உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தை அடைவதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்கு ஆதரவாக இருக்கும். அவ்விரண்டும் உங்களுடைய அந்த முக்கியமான விஷயத்துடன் ஒத்திசைவாக இருக்கும்போது, நீங்கள் உங்கள் இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான நன்னம்பிக்கையையும் ஊக்கத்தையும் அவை உங்களுக்கு வழங்கும்.

திரைக்கதை எழுத்தாளரான லியோ ரோஸ்டென் நமக்காக இப்படி அழகாகத் தொகுத்துரைத்துள்ளார்: "மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுதான் வாழ்வின் நோக்கம் என்பதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. பயனுள்ளவர்களாகவும், பொறுப்பானவர்களாகவும், இரக்கம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பதுதான் வாழ்வின் நோக்கம் என்று நான் நினைக்கிறேன். எல்லாவற்றையும்விட மேலாக, நாம் முக்கியமானவர்களாகவும், மதிப்புவாய்ந்தவர்களாகவும், ஓர் உன்னதமான விஷயத்திற்குக் குரல் கொடுப்பவர்களாகவும், நாம் வாழ்ந்திருக்கிறோம் என்பதற்கு அடையாளமாக இந்த பூமியில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளவர்களாகவும் இருப்பதுதான் மிகவும் முக்கியம்." ஒரு குறிக்கோளுடன் வாழுங்கள். முன்னுரிமைப்படி வாழுங்கள். ஆக்கபூர்வமாக வாழுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கை அர்த்தம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்றும், இவ்வுலகில் நீங்கள் உங்கள் அடையாளத்தை விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்றும் நீங்கள்

விரும்பினால், மேற்கூறப்பட்ட மூன்றையும் பின்பற்றி வாழுங்கள்.

18 பயணம்

"கடினமான பயணத்தைத் தொடர்வதற்கு நாம் ஒரு நேரத்தில் ஓர் அடி மட்டுமே எடுத்து வைக்க வேண்டியிருக்கிறது, ஆனால் நாம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்."

-சீனப் பழமொழி

'ஒரு நேரத்தில் ஓரடி' என்பது அளவுக்கதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு வாசகமாக இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் நோக்கம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, நீங்கள் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, எதுவொன்றையும் நோக்கி மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஒரு பயணம் எப்போதும் ஓரடியில் இருந்துதான் தொடங்குகிறது.

அந்த அடிக்குப் பெயர்தான் 'ஒரு விஷயம்.'

நீங்கள் இப்போது படிப்பதை நிறுத்திவிட்டு உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு பெரிதாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு பெரிதாக அதைக் கற்பனை செய்யுங்கள். நீங்கள் இதுவரை கண்டிராத அளவுக்கு மிகப் பெரிய அளவில் கனவு காணுங்கள். உங்களுடைய பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா?

இப்போது உங்கள் கண்களைத் திறந்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் பார்க்க முடிகின்ற எதுவொன்றையும் முன்னோக்கி நகர்த்திச் செல்வதற்கான திறன் உங்களுக்கு இருக்கிறது. நீங்கள் எந்த இலக்கை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்களோ அது குறித்து உங்களால்

விரிவாகக் கற்பனை செய்ய முடிந்தால், நீங்கள் வாழும் வாழ்க்கை பிரம்மாண்டமானதாக இருக்கும்.

பிரம்மாண்டமாக வாழ்வது அவ்வளவு சுலபமானது.

இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழியை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன். உங்களுடைய தற்போதைய வருவாயை ஒரு தாளில் எழுதிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை 2, 4, 10, 20 என்று ஏதோ ஓர் எண்ணைக் கொண்டு பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அந்தப் புதிய எண்ணை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். அந்த எண்ணைக் கண்டு நீங்கள் பயந்தாலும் சரி அல்லது உற்சாகமடைந்தாலும் சரி, "என்னுடைய தற்போதைய நடவடிக்கைகள் அடுத்த ஐந்து ஆண்டுகளில் இந்தப் புதிய வருவாயை எனக்குப் பெற்றுக் கொடுக்குமா?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்படிப் பெற்றுக் கொடுக்கும் என்றால், தொடர்ந்து அந்த எண்ணைப் பெருக்கிக் கொண்டே செல்லுங்கள். எந்தவொரு கட்டத்தில் அப்புதிய எண்ணை உங்களுடைய தற்போதைய நடவடிக்கைகளால் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாது என்று உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதோ, அப்போது உங்கள் பெருக்கலை நிறுத்திவிடுங்கள். பிறகு, உங்களுடைய புதிய வருவாயைப் பெற்றுக் கொடுப்பதற்கு ஏற்றபடி உங்கள் நடவடிக்கைகளை நீங்கள் மாற்றிக் கொண்டால், நீங்கள் பிரம்மாண்டமாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

தனிப்பட்டச் சம்பாத்தியத்தை நான் ஓர் எடுத்துக்காட்டாக மட்டுமே பயன்படுத்துகிறேன். உங்களுடைய ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கும், உடல்நிலைக்கும், உங்களுடைய தனிப்பட்ட உறவுகளுக்கும், தொழில்ரீதியான சாதனைகளுக்கும், வியாபார வெற்றிக்கும், அல்லது உங்களுக்கு முக்கியமான வேறு எந்தவொரு விஷயத்திற்கும் நீங்கள் இச்சிந்தனையைப் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் சிந்தனையை நீங்கள் விரிவுபடுத்தும்போது, உங்கள் வாழ்வின் எல்லைகளை நீங்கள் விரிவுபடுத்துகிறீர்கள். ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிந்தால்

மட்டுமே அப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை உங்களுக்கு வாய்க்கும் என்று உங்களால் நன்னம்பிக்கையோடு எதிர்பார்க்க முடியும்.

ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உங்கள் சிந்தனை பெரியதாக இருக்க வேண்டும் என்பதோடு, அந்த இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்க வேண்டியதும் முக்கியமாகிறது.

நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், சிறிய அளவில் நீங்கள் துவக்க வேண்டும்.

உங்கள் கவனம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தின்மீது மட்டுமே இருக்கும்படி நீங்கள் பார்த்துக் கொள்வது உங்கள் சிந்தனையை எளிமைப்படுத்தி, நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துகிறது. உங்களால் எவ்வளவு பெரிதாக சிந்திக்க முடிந்தாலும் சரி, நீங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும்போதும், அங்கு சென்றடைவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பின்னோக்கி யோசிக்கும்போதும், சின்னஞ்சிறு நடவடிக்கைகளிலிருந்துதான் அப்பயணம் தொடங்குகிறது என்பதை நீங்கள் எப்போதும் கண்டறிவீர்கள். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, எங்களுடைய வீட்டில் ஓர் ஆப்பிள் மரம் வளர்க்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். முழுதாக வளர்ந்த ஒரு மரத்தை வாங்க முடியாது என்பதால், ஒரு சிறிய மரக்கன்றை வாங்கி வளர்ப்பதுதான் எனக்கிருந்த ஒரே வழியாகும். என்னால் பெரிதாக சிந்திக்க முடிந்தது, ஆனால் வேறு வழியின்றிச் சிறிதாகத்தான் என்னால் துவக்க முடிந்தது. எனவே, நான் ஒரு சிறிய மரக்கன்றை வாங்கி நட்டு வைத்தேன். ஐந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்த மரத்தில் ஆப்பிள்கள் காய்த்தன. ஆனால், நான் என்னால் இயன்ற அளவு பெரிதாக சிந்தித்தேன். எப்படி என்கிறீர்களா? அன்று நான்

ஒரே ஒரு கன்றை மட்டும் நடவில்லை. இன்று எங்கள் வீட்டில் ஒரு பெரிய ஆப்பிள் தோட்டமே இருக்கிறது.

நம் வாழ்க்கையும் இதைப் போன்றதுதான். முழுமையாகப் பக்குவமடைந்த ஒரு வாழ்க்கை நமக்கு வாய்ப்பதில்லை. நமக்கு ஒரு சிறிய வாழ்க்கை கொடுக்கப்படுகிறது. அதை வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்பும் நமக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. நீங்கள் சிறிய அளவில் சிந்தித்தால் உங்கள் வாழ்க்கையும் சிறியதாகவே அமையும். நீங்கள் பிரம்மாண்டமாக சிந்தித்தால், அது பிரம்மாண்டமாக வளர்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு அதற்குக் கிடைக்கிறது. இந்த இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம் உங்களுக்கு இருக்கிறது. நீங்கள் ஒரு பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, அந்த இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் சிறிய அளவில் துவக்க வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு இருக்கின்ற விஷயங்களை நீங்கள் ஆய்வு செய்ய வேண்டும், பிறகு அவற்றில் முக்கியமான ஒருசிலவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், உங்களுடைய முன்னுரிமைகளை வரிசைப்படுத்த வேண்டும். பிறகு உங்களுக்கு எது மிகவும் முக்கியமோ அதை மட்டும் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் முதலில் சிறிய அளவில் துவக்க வேண்டும். உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரே ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குப் பல முக்கியமான விஷயங்கள் இருக்கலாம், ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்டக் கணத்தில் ஒரே ஒரு விஷயம் மட்டுமே மிக முக்கியமானதாக இருக்கும். அது உங்கள் குறிக்கோளுடன் இசைவாக இருக்கும்படியும், உங்கள் முன்னுரிமைகளில் தலையாயதாக இருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்வதுதான், உங்களை வெற்றியை நோக்கி வழிநடத்திச் செல்வதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிகவும் ஆக்கபூர்வமான விஷயமாக இருக்கும்.

செயல்நடவடிக்கைகள் இன்னும் அதிகச் செயல்நடவடிக்கைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும். பழக்கங்கள் மேலும் பல பழக்கங்களை உருவாக்குகின்றன. வெற்றி மேன்மேலும் பல வெற்றிகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது. சரியான டாமினோ ஒன்று இன்னொன்றைக் கீழே சாய்க்கிறது, அந்த இன்னொன்று மற்றொன்றைக் கீழே சாய்க்கிறது. எனவே, எப்போதெல்லாம் நீங்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளை விரும்புகிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம், ஒரு துவக்க டாமினோவாகச் செயல்படக்கூடிய ஒரு நடவடிக்கையைத் தேடுங்கள். பிரம்மாண்டமான வாழ்க்கையானது பல தொடர்வினைகளைக் கொண்ட ஒரு சக்திவாய்ந்த அலையின் ஊடாக உருவாகிறது. எனவே, நீங்கள் வெற்றியைக் குறி வைக்கும்போது, நேராக உங்களால் முடிவுக் கோட்டைத் தொட முடியாது. அசாதாரணமான விளைவுகள் அப்படி உருவாக்கப்படுவதில்லை. உங்களுக்கு மிக முக்கியமான அந்த ஒரே ஒரு விஷயம் குறித்து வாரக்கணக்கிலோ, மாதக்கணக்கிலோ, அல்லது ஆண்டுக்கணக்கிலோ நீங்கள் தினமும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டு வரும்போது உங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற அறிவும் செயல்வேகமும்தான் ஓர் அசாதாரணமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான திறனை உங்களுக்குக் கொடுக்கின்றன.

“எல்லாவற்றையும் பணயம் வைத்து நெடுந்தூரம் செல்லத் துணிகின்ற மக்கள் மட்டுமே தங்களால் எவ்வளவு தூரம்வரை போக முடியும் என்பதைக் கண்டுபிடிக்கின்றனர்.”

- டி. எஸ். எல்லியட்

ஆனால் இது தற்செயலாக நிகழ்வதில்லை. இதை நீங்கள்தான் நிகழ்த்தியாக வேண்டும்.

ஒருநாள் மாலையில், முதியவர் ஒருவர் தன் பேரனிடம், எல்லோருக்குள்ளும் நிகழ்கின்ற ஒரு போராட்டத்தைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டிருந்தார். “நமக்குள் இரண்டு ஓநாய்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுக்கிடையேதான் போராட்டம் நிகழ்கிறது. அவற்றில் ஒன்று பயம். கவலை,

கரிசனம், நிச்சயமின்மை, தயக்கம், தீர்மானமின்மை, செயலின்மை ஆகியவற்றை அது சுமந்து திரிகிறது. மற்றொன்று விசுவாசம். அமைதி, மன உறுதி, நம்பிக்கை, உற்சாகம், தீர்மானிக்கும் திறன், செயல்நடவடிக்கை ஆகியவற்றை அது கொண்டுவருகிறது," என்று அந்த முதியவர் கூறினார். அவருடைய பேரன் ஒரு கணம் சிந்தித்துவிட்டு, "தாத்தா, எந்த ஓநாய் வெற்றி பெறுகிறது?" என்று கேட்டான். அதற்கு அந்தப் பெரியவர், "நீ எதற்குத் தீனி போடுகிறாயோ, அதுதான் வெற்றி பெறுகிறது," என்று பதிலளித்தார்.

அசாதாரணமான விளைவுகளை நோக்கிய உங்கள் பயணம் மற்ற எல்லாவற்றையும்விட மேலாக நம்பிக்கையின்மீது கட்டியெழுப்பப்படுகிறது. உங்களுடைய குறிக்கோள்மீதும் முன்னுரிமைகள்மீதும் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும்போது மட்டுமே உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரே ஒரு விஷயம் எது என்பதை நீங்கள் தேடத் தொடங்குவீர்கள். அதை நீங்கள் கண்டுபிடித்தவுடன், தயக்கங்களைத் தகர்த்தெறிந்து அதை நிறைவேற்றுவதை நோக்கிச் செயல்படுவதற்கான தனிப்பட்ட சக்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள். நம்பிக்கைதான் செயல்நடவடிக்கைக்கு இட்டு செல்கிறது. நாம் நடவடிக்கை எடுக்கும்போது, பின்வருத்தம் கொள்வதை நாம் தவிர்த்துவிடுகிறோம்.

ஒரு நண்பரிடமிருந்து வந்த ஓர் அறிவுரை

உங்கள் வெற்றியும் அதற்கான பயணமும் உங்களுக்கு மனநிறைவைக் கொடுக்கும் என்றாலும், நீங்கள் தினமும் காலையில் கண்விழித்து உங்களுடைய முக்கியமான அந்த ஒரு விஷயத்தின்மீது நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு உண்மையில் இன்னும் அதிகச் சிறப்பான ஒரு காரணம் இருக்கிறது. நீங்கள் ஒரு மதிப்புவாய்ந்த வாழ்க்கையை நோக்கிப் பயணிக்கும்போது, உங்களுடைய முக்கியமான வேலைகளை முழுமையாகச் செய்து முடிப்பது உங்களுக்கு வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுப்பதோடு கூடவே,

அதிக விலைமதிப்புக் கொண்ட இன்னொன்றையும் உங்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது.

பின்வருத்தம் ஏதும் இல்லாமைதான் அது.

ஒரு கணம் இப்படிக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். காலச்சக்கரத்தில் பயணித்து உங்கள் வாழ்வில் பின்னோக்கிச் சென்று உங்களுடைய பதினெட்டாம் வயதுக்கும், முன்னால் சென்று உங்களுடைய எண்பதாவது வயதுக்கும் உங்களால் செல்ல முடிந்தால், அந்தப் பதினெட்டு வயது வாலிபனின் அறிவுரையை நீங்கள் நாடுவீர்களா அல்லது அந்த எண்பது வயது முதியவரின் அறிவுரையை நீங்கள் நாடுவீர்களா? இது ஒரு சுவாரசியமான கேள்வி. என்னைப் பொருத்தவரை, நான் அந்த முதியவரின் அறிவுரையைத்தான் நாடுவேன். முதுமையின் அனுபவமும் ஞானமும் சேர்ந்து ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தைக் கொடுக்கும்.

நீங்கள் உங்களுடைய எண்பதாவது வயதில் இருந்தால், இப்போது இருக்கும் உங்களிடம் நீங்கள் என்ன கூறுவீர்கள்? "உன் வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்ந்து அனுபவி. பயமின்றியும் ஒரு குறிக்கோளுடனும் வாழக் கற்றுக் கொள். உன்னால் இயன்ற எல்லாவற்றையும் செய். உன் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிட்டுவிடாதே." முயற்சி மிகவும் முக்கியம். அது இல்லாவிட்டால், மிகப் பெரிய அளவில் உங்களால் ஒருபோதும் வெற்றி பெற முடியாது. சாதனை முக்கியமானது. ஏனெனில், அது இல்லாவிட்டால் உங்களுடைய உண்மையான ஆற்றலை உங்களால் ஒருபோதும் உணர முடியாது. குறிக்கோளைப் பின்தொடர்வது முக்கியம். ஏனெனில், நீங்கள் உங்கள் குறிக்கோளைப் பின்தொடராவிட்டால், நிரந்தரமான மகிழ்ச்சியை உங்களால் ஒருபோதும் கண்டுபிடிக்க முடியாது. மேற்கூறப்பட்டுள்ள இவ்விஷயங்கள் அனைத்தும் உண்மை என்று நம்புங்கள். மதிப்புவாய்ந்த ஒரு வாழ்க்கையை வாழுங்கள். உங்கள் வாழ்நாளின் இறுதியில், "நான் அப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்ந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்குமே!" என்று

கூறுவதைவிட, "நான் இப்படிப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்ந்துள்ளது குறித்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்," என்று உங்களால் கூற முடிய வேண்டும்.

"இன்றிலிருந்து இருபது வருடங்களுக்குப் பிறகு நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, நீங்கள் செய்துள்ள விஷயங்களைவிட நீங்கள் செய்யாமல் விட்ட விஷயங்கள் குறித்துத்தான் நீங்கள் அதிக ஏமாற்றம் கொள்வீர்கள். எனவே, பாய்மரத்தைப் பறக்கவிட்டு, பாதுகாப்பான துறைமுகத்தைவிட்டு வெளியேறிக் கடலுக்குள் செல்லுங்கள். வர்த்தகத் தடக்காற்றை உங்கள் பாய்மரங்களில் பிடியுங்கள். இவ்வுலகை ஆய்வு செய்யுங்கள். கனவு காணுங்கள். புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடியுங்கள்."

- மார்க் டுவெயின்

நான் ஏன் இப்படிக் கூறுகிறேன் என்று நினைக்கிறீர்கள்? பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, மதிப்புவாய்ந்த ஒரு வாழ்க்கை என்பது எப்படி இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் முயற்சியில் நான் இறங்கினேன். இதை நானாகக் கண்டுபிடிப்பதென்று தீர்மானித்தேன். என்னைவிட அதிக வயதான, அதிக ஞானம் கொண்ட, அதிக வெற்றிகரமான நபர்களை நான் சந்தித்தேன். நான் இது குறித்து விரிவாகப் படித்தேன், விலாவாரியாக ஆய்வு செய்தேன், அறிவுரையை நாடினேன். இறுதியில் ஓர் எளிய கண்ணோட்டத்தை நான் கண்டறிந்தேன்; மதிப்புவாய்ந்த ஒரு வாழ்க்கையைப் பல வழிகளில் அளவிடலாம். ஆனால், பின்வருத்தம் ஏதுமில்லாத ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதுதான் மற்ற எல்லாவற்றையும்விடச் சிறந்ததொரு வழியாகும்.

வாழ்க்கை மிகக் குறுகியது. பின்வருத்தத்திற்கு அதில் இடமில்லை.

வாழ்க்கையைப் பற்றிய மாபெரும் தெளிவு யாருக்கு இருக்கும் என்று என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டபோது, தங்கள் வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில் இருக்கின்ற மக்களிடம்தான் அத்தெளிவு இருக்கும் என்று நான் தீர்மானித்தேன். ஒரு விஷயத்தை மேற்கொள்ளும்போது இறுதி முடிவை மனத்தில் வைத்துத் துவக்குவது நல்லது

என்றால், எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதைத் துப்புத் துலக்குவதற்கு வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தைத் தாண்டி ஒரு முடிவு இருக்க முடியாது. வாழ்வில் தாங்கள் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லாத மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்தால், எவ்வாறு முன்னோக்கிப் பயணிக்க வேண்டும் என்பது பற்றி அவர்கள் என்னிடம் என்ன கூறுவார்கள் என்று நான் யோசித்தேன். “உங்கள் வாழ்வின் இறுதியில் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பின்வருத்தங்களை எவ்வளவு குறைத்துக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு குறைத்துக் கொள்ளும் விதத்தில் வாழுங்கள்,” என்பது அவர்களுடைய ஒட்டுமொத்தக் கருத்தாக இருந்தது.

எந்த வகையான பின்வருத்தங்கள்? என் விஷயத்தில், ஒருசில புத்தகங்கள் மட்டுமே என் கண்களில் நீரை வரவழைக்கும், மிகச் சில புத்தகங்களே ஒரு கைக்குட்டை தேவைப்படும் அளவுக்கு என்னை அழ வைக்கும். நூலாசிரியர் புரோனி வேர் எழுதி 2012ல் வெளியான ‘த டாப் ஃபைவ் ரிக்ரெட்ஸ் ஆஃப் த டையிங்’ என்ற புத்தகம் அவ்விரண்டையும் செய்தது. இறந்து கொண்டிருந்த நபர்கள் பலரோடு புரோனி பல ஆண்டுகளைக் கழித்தார். அவர்களுக்கு ஏதேனும் பின்வருத்தம் இருந்ததா, அல்லது மீண்டும் முதலிலிருந்து தங்கள் வாழ்க்கையை அவர்களால் வாழ முடிந்தால் அவர்கள் எதையேனும் வித்தியாசமாகச் செய்வார்களா என்று புரோனி அவர்களிடம் கேட்டபோது, பொதுவான விஷயங்கள் மீண்டும் மீண்டும் அவர்களுடைய பதில்களில் வெளிப்பட்டதை அவர் கவனித்தார். அவர்கள் வெளிப்படுத்திய ஐந்து மிகப் பொதுவான பின்வருத்தங்கள் இறங்குவரிசையில் பின்வருமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன: நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க என்னை நான் அனுமதித்திருக்க வேண்டும் (மகிழ்ச்சி என்பது ஒருவருடைய தனிப்பட்ட விருப்பத்தேர்வு என்பதை அவர்கள் மிகத் தாமதமாகவே உணர்ந்தனர்); நான் என் நண்பர்களுடனான தொடர்பைத் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் (அந்த நண்பர்களுக்கு தேவையான நேரத்தையும் முயற்சியையும் இந்நபர்கள் கொடுக்கத் தவறியிருந்தனர்); என்னுடைய உணர்வுகளை

வெளிப்படுத்துவதற்கான துணிச்சல் எனக்கு இருந்திருக்க வேண்டும் (மௌனமாக அடக்கி வைக்கப்பட்ட விஷயங்கள் ஒரு பெரிய சுமையாக மாறி அவர்களுக்கு மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தின); நான் இவ்வளவு அதிகக் கடினமாக உழைக்காமல் இருந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் (வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதற்கு பதிலாக வாழ்க்கை நடத்துவதற்காகப் பணம் சம்பாதிப்பதற்கு அதிக நேரம் செலவிட்டது ஏகப்பட்டப் பின்வருத்தத்தை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தியது).

ஒரு பின்வருத்தம் மற்ற அனைத்தையும்விட அதிகமாக அவர்களை பாதித்தது. 'மற்றவர்கள் என்னிடமிருந்து எதிர்பார்த்த ஒரு வாழ்க்கையைவிட, எனக்கு விருப்பமான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான துணிச்சல் எனக்கு இருந்திருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருந்திருக்கும்!' என்பதுதான் அது. அரைகுறையாக நிறைவேற்றப்பட்டக் கனவுகளும் நிறைவேறாத நம்பிக்கைகளும்தான் தங்கள் வாழ்வின் இறுதிக் கட்டத்தில் இருக்கின்ற பலருடைய முக்கியமான பின்வருத்தங்களாக இருக்கின்றன. "பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் கனவுகளில் பாதியைக்கூட முயற்சித்திருக்கவில்லை. தாங்கள் மேற்கொண்ட அல்லது மேற்கொள்ளாமல் விட்டுவிட்டத் தேர்ந்தெடுப்புகளே அதற்குக் காரணம் என்ற அறிதலோடு அவர்கள் இறக்க வேண்டியிருந்தது," என்று புரோனி கூறுகிறார்.

புரோனி கண்டுபிடித்ததுபோலவே, 1994ல் கிலோவிச் மற்றும் மெட்வெக் நடத்திய ஒரு விரிவான ஆய்வின் முடிவு இவ்வாறு தெரிவித்தது: "மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பின்னோக்கித் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, தாங்கள் செய்யாமல் போயுள்ள விஷயங்கள் குறித்துத்தான் மிகப் பெரிய அளவில் பின்வருத்தம் கொள்கின்றனர் ... மக்களின் நடவடிக்கைகள் துவக்கத்தில் பிரச்சனைமிக்கவையாக இருக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் மேற்கொள்ளாமல் போன நடவடிக்கைகள்தான் நீண்டகாலப் பின்வருத்தங்களின் வடிவில் அவர்களை வதைக்கின்றன."

நம்முடைய குறிக்கோள் மற்றும் முன்னுரிமைகள்மீது நம்பிக்கை வைப்பதன் மூலமாக அந்தக் குறிக்கோளையும் முன்னுரிமைகளையும் நிறைவேற்றி ஆக்கபூர்வமான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்பதுதான் நம்முடைய முதியவர்கள் நமக்குக் கொடுக்கின்ற செய்தியாகும்.

பின்வருத்தம் கூடாது.

எனவே, உங்களுக்கு எது மிகவும் முக்கியமோ தினமும் அதைச் செய்வதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். எது மிகவும் முக்கியம் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கும்போது, மற்ற அனைத்தும் அர்த்தமுள்ளவையாக ஆகும். எது முக்கியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும்போது, எதுவுமே அர்த்தம் வாய்ந்ததாக இருக்காது. இவ்விதத்தில் யாராலும் சிறப்பானதொரு வாழ்க்கையை வாழ முடியாது.

வெற்றி என்பது அகவயமான ஒரு செயல்பாடு

பின்வருத்தம் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்வது? அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கான பயணம் எப்படித் தொடங்குகிறதோ அதே வழியில்தான். ஒரு குறிக்கோள், முன்னுரிமைகள், உற்பத்தித்திறன் ஆகியவற்றையும், பின்வருத்தம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும், அது தவிர்க்கப்பட முடியும் என்ற அறிதலையும் உள்ளடக்கி, உங்களுடைய மிக முக்கியமான அந்த ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது உங்கள் மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி நீங்கள் அத்தகையதொரு வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும். முதலடியை நீங்கள்தான் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

இக்கருத்தை ஒரு கதையின் மூலமாக நான் விளக்க விரும்புகிறேன்.

ஒருநாள் மாலையில், ஒரு சிறுவன் தன் தந்தையின் மடிமீது துள்ளிக் குதித்து அமர்ந்து கொண்டு, அவருடைய காதில், “அப்பா, நாம் இருவரும் சேர்ந்து போதுமான நேரம் செலவிடுவதில்லை,” என்று கிசுகிசுத்தான். தன் மகனைப்

பெரிதும் நேசித்த அந்தத் தந்தை, தன் மகன் கூறியது முற்றிலும் உண்மை என்பதை அறிந்திருந்ததால், “நீ சொல்வது சரிதான். என்னை மன்னித்துவிடு. நான் அதை நிச்சயமாக ஈடுகட்டுவேன் என்று உனக்கு வாக்குக் கொடுக்கிறேன். நாளைக்கு சனிக்கிழமைதானே? நாம் இருவரும் சேர்ந்து முழு நாளையும் ஒன்றாகக் கழிக்கலாம். நீயும் நானும் மட்டும், சரியா?” என்று கேட்டார். இதைக் கேட்டு மகிழ்ச்சியடைந்த அச்சிறுவன், ஒரு புன்னகையோடு தூங்கச் சென்றான். மறுநாள் தன் தந்தையுடன் தான் உற்சாகமாகத் தன் நாளைச் செலவிடுவதுபோல அவன் கற்பனை செய்தான்.

மறுநாள் காலையில் அவனுடைய தந்தை வழக்கத்தைவிட முன்னதாகவே எழுந்துவிட்டார். தன் மகன் கண்விழிப்பதற்கு முன்பாகத் தன்னுடைய காபியைப் பருகியபடி அன்றைய செய்தித்தாளைப் படித்துவிட வேண்டும் என்பதில் அவர் உறுதியாக இருந்தார். அவர் வணிகச் செய்திகளில் மூழ்கியிருந்தபோது, திடீரென்று அவருடைய மகன் அங்கு வந்து அவரிடமிருந்து செய்தித்தாளைப் பிடுங்கிவிட்டு, “அப்பா, நான் தயார். வாருங்கள், நாம் போய் விளையாடலாம்!” என்று உற்சாகமாகக் கூறினான்.

தன் மகனைக் கண்டு அவர் மகிழ்ச்சி கொண்டபோதும், அவனுடன் சேர்ந்து அன்றைய நாளைத் துவக்குவதில் அவர் ஆர்வமாக இருந்தபோதும், தன்னுடைய காலைநேர வழக்கங்களைச் செய்து முடிக்கத் தனக்குச் சிறிது நேரம் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று லேசான குற்றவுணர்வோடு அவர் நினைத்தார். எனவே, அவர் வேகமாகத் தன் மூளையைக் கிளறி ஒரு திட்டம் தீட்டினார். அவர் தன் மகனைத் தன்னருகே இழுத்து, அவனைக் கட்டியணைத்து, “நாம் ஒரு புதிருக்கு விடை காணப் போகிறோம். அதுதான் இன்று நம்முடைய முதல் விளையாட்டு. அந்த விளையாட்டு முடிந்தவுடன் இன்று முழுவதும் நாம் வெளியே விளையாடலாம்,” என்று கூறினார்.

அவர் தன்னுடைய செய்தித்தாளில் ஒரு முழுப் பக்க விளம்பரத்தைப் பார்த்திருந்தார். அதில் உலக வரைபடம் ஒன்று இடம்பெற்றிருந்தது. அவர் அப்பக்கத்தை வேகமாகத் தேடிக் கண்டுபிடித்து, அதைச் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கிழித்து, மேசையின்மீது அவற்றைப் பரப்பினார். பிறகு அவற்றைச் சேர்த்து ஒட்டுவதற்குத் தேவையான பசையைத் தன் மகனிடம் கொடுத்துவிட்டு, “இந்தப் புதிரை நீ எவ்வளவு வேகமாகச் செய்து முடிக்கிறாய் என்று நான் பார்க்க விரும்புகிறேன்,” என்று கூறினார். அச்சிறுவன் உற்சாகமாக அதில் ஈடுபட்டான். தனக்குக் கூடுதல் நேரம் கிடைத்திருந்ததாக உறுதியாக நம்பிய அவனுடைய தந்தை மீண்டும் செய்தித்தாளில் தன்னை மூழ்கடித்துக் கொண்டார்.

ஒருசில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அவருடைய மகன் மீண்டும் அவருடைய செய்தித்தாளைப் பிடுங்கிக் கொண்டு, “அப்பா, நான் செய்து முடித்துவிட்டேன்!” என்று பெருமை பொங்கக் கூறினான். அதைக் கண்டு அவனுடைய தந்தை வியப்படைந்தார். ஒரு துண்டுகூட இடம் மாறாமல் எல்லாம் துல்லியமாக இணைக்கப்பட்டு ஒரு முழுமையான உலக வரைபடம் அவர் கண்முன்னே இருந்தது. பெற்றோருக்கே உரிய பெருமையுடனும் வியப்புடனும், “இவ்வளவு வேகமாக இதை எப்படிச் செய்து முடித்தாய்?” என்று அவர் தன் மகனிடம் கேட்டார்.

அச்சிறுவன் உற்சாகத்தோடு இப்படி பதிலளித்தான். “அப்பா, முதலில் என்னால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை. அது கடினமாக இருந்ததால் நான் என் முயற்சியைக் கைவிடத் தொடங்கினேன். ஆனால், கை தவறி ஒரு துண்டு கீழே விழுந்துவிட்டது. நம்முடையது கண்ணாடி மேசை என்பதால், நான் கீழே குனிந்து அத்துண்டை எடுத்துவிட்டு மேலே பார்த்தபோது, இந்த வரைபடத்தின் பின்பக்கத்தில் ஒரு மனிதனின் படம் இடம்பெற்றிருந்ததை நான் பார்த்தேன். அது எனக்கு ஒரு யோசனையைக் கொடுத்தது!

“நான் அந்த மனிதனை முழுமையாக்கியபோது, உலகப் படமும் முழுமை பெற்றது!”

இக்கதையை நான் ஒரு பருவ வயதினனாக இருந்தபோது நான் கேட்டேன். இக்கதையை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியவில்லை. இதை அடிக்கடி என் மனத்தில் நான் கூறிக் கொண்டேன். இது என் வாழ்வின் ஒரு மையக் கருவாக ஆனது. அக்கதையில் வரும் தந்தை எதிர்கொண்டிருந்த வாழ்க்கைச் சமநிலை தொடர்பான பிரச்சனையை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது என்றாலும், அது என்னைக் கவரவில்லை. அவருடைய மகன் கண்டுபிடித்தத் தீர்வுதான் என்னை வெகுவாகக் கவர்ந்தது. அவன் ஓர் ஆழமான ரகசியத்தைக் கண்டுபிடித்திருந்தான். வாழ்க்கை குறித்த ஓர் எளிய, நேரடியான அணுகுமுறையை அவன் கண்டுபிடித்திருந்தான். தனிப்பட்ட முறையிலும் சரி, தொழில்ரீதியாகவும் சரி, நாம் எதிர்கொள்கின்ற அனைத்து வகையான சவால்களுக்கான துவக்கப்புள்ளியும் அதுதான். நாம் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற விரும்பினால், நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயம் அதுதான். அதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

வெற்றி என்பது அகவயமான ஒரு செயல்பாடு.

நீங்கள் உங்களை உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவரும் போது, உங்கள் வாழ்வில் எல்லாம் அதனதன் இடத்தில் கச்சிதமாகப் பொருந்திவிடுகிறது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஒரு குறிக்கோளைக் கொடுத்து, உங்களுடைய முன்னுரிமைகளை அறிந்து கொண்டு, உங்களுடைய மிக முக்கியமான விஷயத்தின்மீது அதிக ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படும்போது, உங்கள் வாழ்க்கை அர்த்தம் வாய்ந்ததாக ஆகும், அசாதாரணமான விளைவுகள் சாத்தியமாகும்.

வாழ்வில் அனைத்து வெற்றிகளும் உங்களுக்குள் இருந்துதான் தொடங்குகின்றன. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அதை எப்படிச் செய்ய

வேண்டும் என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியும். உங்களுடைய அடுத்த நடவடிக்கை எளிதானது.

நீங்கள்தான் முதல் டாமினோ.

ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது நடவடிக்கை எடுங்கள்

"நேரத்தை விரயமாக்குவதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை."
- வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

இப்போது நீங்கள் இப்புத்தகத்தைப் படித்துவிட்டீர்கள். இதிலுள்ள செய்தியை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள். உங்கள் வாழ்வில் அசாதாரணமான விளைவுகளை அனுபவிக்க நீங்கள் தயாராகிவிட்டீர்கள். அடுத்து நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? உங்களுடைய ஒரே ஒரு விஷயத்தின்மீது எவ்வாறு சக்திமிக்க வழியில் நடவடிக்கை எடுப்பது?

வழிகாட்டும் கேள்வியிலிருந்து துவக்குங்கள்.

உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை

உங்கள் வாழ்வின் முக்கியமான பகுதிகள் அனைத்தைக் குறித்தும் இக்கேள்வியைக் கேளுங்கள். அது உங்களுக்குத் தெளிவைக் கொண்டுவரட்டும்.

- என்னுடைய வாழ்க்கைக் குறிக்கோளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இந்த வாரம் நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- நான் விரும்புகின்ற புறத்தோற்றத்தை இன்னும் 90 நாட்களுக்குள் பெறுவதற்கு நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?

- என்னுடைய ஆன்மீக நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துவதற்கு இன்று நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- என்னுடைய கிதாரை தினமும் 20 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்வதற்கான நேரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...? •ஆறு மாதங்களில் ஓவியம் வரையக் கற்றுக் கொள்வதற்கு நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?

உங்கள் குடும்பம்

குதூகலத்தையும் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களையும் பெறுவதற்கு ‘ஒரு விஷயம்’ கோட்பாட்டை உங்கள் குடும்பத்தோடு பயன்படுத்துங்கள்.

- எனக்கும் என் மனைவிக்கும் இடையேயான உறவை மேம்படுத்துவதற்கு இந்த வாரம் நாங்கள் இருவரும் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- நாங்கள் எங்கள் குடும்பத்தோடு சேர்ந்து நேரம் செலவிடுவதற்கு ஒவ்வொரு வாரமும் நாங்கள் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- எங்கள் குழந்தைகளின் வீட்டுப்பாடங்களில் உதவுவதற்கு இன்றிரவு நாங்கள் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- அடுத்த விடுமுறையைச் சிறப்பானதாக ஆக்குவதற்கு நாங்கள் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?

இவை அனைத்தும் எடுத்துக்காட்டுகள் மட்டுமே. இவை தனிப்பட்ட முறையில் உங்களுக்குப் பொருத்தமானவையாக இருந்தால், அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால், உங்களுக்கு முக்கியமான விஷயங்கள் தொடர்பான

கேள்விகளைக் கண்டுபிடிக்க அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் அட்டவணையில் நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள மட்டும் மறந்துவிடாதீர்கள். உங்களுக்கு எவை முக்கியமானவையோ அவை செய்து முடிக்கப்படுவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். சில சமயங்களில் விடைகளைத் தேடுவதற்கும், மற்ற சமயங்களில் அவற்றைச் செயல்படுத்துவதற்கும் நீங்கள் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உங்கள் வேலை

உங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கையை அடுத்த நிலைக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டைச் செயல்படுத்துங்கள்.

- என்னுடைய தற்போதைய பணித்திட்டத்தை அதற்கான காலக்கெடுவிற்கு முன்னதாகவே செய்து முடிப்பதற்கு இன்று நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- சிறந்த விளைவுகளை உருவாக்குவதற்கு இம்மாதம் நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- நான் விரும்புகின்ற ஊதிய உயர்வைப் பெறுவதற்கு அடுத்த மதிப்பீட்டிற்கு முன்பாக நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?
- என்னுடைய வேலையை முடித்துவிட்டுச் சரியான நேரத்தில் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம்...?

உங்கள் வேலைக் குழு

மற்றவர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்யும்போதும் 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் ஒரு

மேலாளராக இருந்தாலும் சரி, ஓர் உயரதிகாரியாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது ஒரு தொழிலதிபராக இருந்தாலும் சரி, உங்களுடைய உற்பத்தித்திறனை அதிகரிப்பதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் 'ஒரு விஷயம்' சிந்தனையைச் செயல்படுத்துங்கள். சில சூழ்நிலைகளை எடுத்துக்காட்டுகளாக இங்கு பார்க்கலாம்.

- எந்தவொரு சந்திப்புக்கூட்டத்திலும், "இந்த சந்திப்புக்கூட்டத்தில் நாம் சாதிக்கக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?" என்று கேளுங்கள்.

- உங்கள் குழுவை உருவாக்கும்போது, "நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் அற்புதமான திறமைகளைக் கொண்ட நபர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு குழுவை அடுத்த ஆறு மாதங்களுக்குள் உருவாக்குவதற்கு உதவும்...?" என்று கேளுங்கள்.

- அடுத்த மாதம், அடுத்த ஆண்டு, அல்லது அடுத்த ஐந்தாண்டுகளுக்குத் திட்டமிடும்போது, "காலக்கெடுவுக்கு முன்பாகவும் பட்ஜெட்டுக்கு உட்பட்டும் நம்முடைய இலக்குகளை அடைவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் உதவும்...?" என்று கேளுங்கள்.

- உங்களுடைய துறையிலோ அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் மிக உயர்ந்த நிலையிலோ இருப்பவர்களிடம், "அடுத்தத் தொண்ணூறு நாட்களில் நாம் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம் 'ஒரு விஷயம்' கலாச்சாரத்தை உருவாக்க நமக்கு உதவும்?" என்று கேளுங்கள்.

இவையும் எடுத்துக்காட்டுகளே. நீங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் செய்வதைப்போலவே, உங்கள் தொழில்வாழ்க்கையிலும் உங்களுடைய முக்கியமான பணித்திட்டங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது ஒரு குறுகியகாலப் பணித்திட்டமாக இருந்தாலும் சரி,

அல்லது நீண்டகாலப் பணித்திட்டமாக இருந்தாலும் சரி, அசாதாரணமான விளைவுகளை உருவாக்குவதற்கான சிறந்த வழி அவற்றுக்காக நேரம் ஒதுக்குவதுதான்.

உங்கள் வாழ்வில் எந்தவொரு பகுதியிலும் 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதற்கு அடுத்தவர்களுடைய உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், இப்புத்தகத்தின் பிரதி ஒன்றை அவர்களுக்குப் பெற்றுக் கொடுங்கள். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வெற்றிகளை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வது ஒரு நல்ல துவக்கமாக இருக்கும். அவர்கள் இப்புத்தகத்தைப் படித்துத் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் உள்நோக்குகளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அவற்றைக் கண்டு நீங்கள் பிரமிப்பீர்கள்.

இப்புத்தகத்தை வெறுமனே படிப்பதாலோ அல்லது இதைப் பற்றி ஒருசில முறை உரையாடுவதாலோ 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாடு ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடாது. உங்கள் வாழ்விலோ அல்லது மற்றவர்களுடைய வாழ்விலோ ஒரு புதிய பழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கு சராசரியாக 66 நாட்கள் தேவை என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். எனவே, அதற்கேற்ப இதை அணுகுங்கள்.

'ஒரு விஷயம்' கோட்பாடு வேறு எந்தெந்தப் பகுதிகளில் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நாம் பார்க்கலாம்.

உங்கள் தொண்டு நிறுவனம்

நம்முடைய வருடாந்திரப் பொருளாதாரத் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? இருமடங்கு அதிகமான மக்களுக்குச் சேவை செய்வதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையை இருமடங்காக ஆக்குவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?

உங்கள் கல்லூரி

நம் கல்லூரியைவிட்டு விலகுகின்றவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பூஜ்யமாகக் குறைப்பதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? நம்முடைய மாணவர்களின் மதிப்பெண்களை 20 சதவீதம் அதிகரிப்பதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? நம்முடைய மாணவர்களில் 100 சதவீதத்தினர் பட்டம் பெறுவதை உறுதி செய்வதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? நம்முடைய மாணவர்களின் பெற்றோர்களின் பங்களிப்பை இருமடங்காக ஆக்குவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?

உங்கள் வழிபாட்டுத் தலம்

நம்முடைய வழிபாட்டு அனுபவத்தை மேம்படுத்துவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? கோவிலுக்கு வருபவர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? நம்முடைய பொருளாதார இலக்குகளை அடைவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?

உங்கள் சமூகம்

நம்முடைய சமூக உணர்வை மேம்படுத்துவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? தன்னார்வலர்களின் எண்ணிக்கையை இரட்டிப்பாக்குவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது? வாக்களிக்க வருபவர்களின் எண்ணிக்கையை இரட்டிப்பாக்குவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் எது?

என்னுடைய மனைவி மேரி இப்புத்தகத்தைப் படித்தப் பிறகு, நான் அவரை ஒரு காரியம் செய்யும்படி கேட்டுக் கொண்டேன். அவர் என்னிடம் திரும்பி, “கேரி, இக்கணத்தில் அது என்னுடைய ‘ஒரு விஷயம்’ அல்ல!”

என்று கூறினார். அடுத்தக் கணம், நானும் அவரும் வயிறு குலுங்கச் சிரித்தோம். பின்னர் அந்த வேலையை நானே செய்து முடித்தேன்.

'ஒரு விஷயம்' நீங்கள் பெரிதாக சிந்திப்பதற்கு உங்களைத் தூண்டுகிறது, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை உள்ளடக்கிய ஒரு பட்டியலை உருவாக்கி, அவ்வேலைகளை முன்னுரிமைப்படி வரிசைப்படுத்தி அதன்படி அவற்றைச் செய்து முடிக்க உங்களைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. அக்கணத்தில் அவற்றில் மிக முக்கியமான 'ஒரு விஷயம்' எது என்பதைக் கண்டுகொண்டு, அதை முதலில் செய்வதற்கு அது உங்களைத் தூண்டுகிறது. உங்கள் முதல் டாமினோ இப்படித்தான் சரிகிறது.

எனவே, ஒரு புதிய வாழ்க்கையை வாழத் தயாராகுங்கள். அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு ஒரு வழிகாட்டும் கேள்வி உங்களுக்கு அவசியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சித்தால், எதையும் உங்களால் செய்து முடிக்க முடியாது. நீங்கள் ஒரே ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய முயற்சித்தால், நீங்கள் செய்து முடிக்க விரும்புகின்ற எல்லாவற்றையும் உங்களால் நிறைவேற்ற முடியும்.

'ஒரு விஷயம்' நிஜமானது. அதை நீங்கள் செயல்படுத்தினால், அது உங்களுக்குப் பலனளிக்கும்.

எனவே, இனியும் தாமதிக்காதீர்கள். "என் வாழ்வில் 'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டை நான் பயன்படுத்தத் தொடங்குவதற்கு இக்கணத்தில் நான் செய்யக்கூடிய எந்த ஒரு விஷயம், அதை நான் செய்யும்பட்சத்தில், மற்ற எல்லாவற்றையும் அதிக சுலபமானவையாகவோ அல்லது தேவையற்றவையாகவோ ஆக்கும்?" என்ற கேள்வியை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இக்கேள்விக்கான விடையை உங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்துங்கள்! முன்னோக்கிச் செல்லுங்கள்…

இப்புத்தகத்திற்காக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள்

இப்புத்தகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களை நான் சிறிது காலமாகக் கடைபிடித்து வந்துள்ளேன் என்றாலும், ‘ஒரு விஷயம்’ கோட்பாட்டைப் பற்றி 2008ம் ஆண்டில்தான் நாங்கள் விரிவாக ஆராய்ச்சி செய்யத் தொடங்கினோம். அப்போதிலிருந்து, ஆயிரத்திற்கும் அதிகமான அறிஞர் ஆய்வுக் கட்டுரைகள், அறிவியல் ஆய்வுகள், கல்வித்துறை ஆய்வுக் கட்டுரைகள், செய்தித்தாள் மற்றும் பத்திரிகைகளில் வெளிவந்துள்ள கட்டுரைகள், நிபுணர்கள் தத்தம் துறைகளில் எழுதியுள்ள புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை நாங்கள் சேகரித்து வந்துள்ளோம். நாங்கள் கண்டறிந்த பல உண்மைத் தகவல்களும் உண்மைக் கதைகளும் நாங்கள் எழுதியுள்ள இப்புத்தகத்தின் ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் நிறைத்துள்ளன.

இப்புத்தகத்திலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ள விஷயங்கள் பற்றி நீங்கள் மேலும் அதிகமாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், The1Thing.com என்ற எங்களுடைய இணையத்தளத்தில் இடம்பெற்றுள்ள ஆவண விபரங்களைப் பாருங்கள். எங்களுக்கு உத்வேகமூட்டிய நூலாசிரியர்களைப் பற்றியும், இணையத்தளத்தில் இருக்கின்ற கட்டுரைகளுக்கான இணையத்தள முகவரிகளையும் நாங்கள் இந்த வலைத்தளத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறோம். கூடுதலாக, சுவாரசியமான பல தகவல்களையும் நகைச்சுவையான காணொளிக் காட்சிகளையும்கூட ஆங்காங்கே நாங்கள்

கொடுத்திருக்கிறோம். உங்கள் பயணத்தை மகிழ்ச்சியாக அனுபவியுங்கள்.



நன்றியுரை

நாங்கள் இப்புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது, ‘ஒரு விஷயம்’ கோட்பாட்டைப் பயன்படுத்தி எங்கள் வேலைகளை ஒழுங்கமைப்பதென்று நாங்கள் ஒப்புக் கொண்டோம். 2008ன் கோடைக்காலத்தில் நாங்கள் இப்புத்தகத்திற்கான வேலைகளைத் துவக்கினோம். நான்கு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 2012ம் ஆண்டு ஜூன் 1ம் தேதியன்று எங்களுடைய முதல் கையெழுத்துப் பிரதியை எங்கள் பதிப்பாளரிடம் நாங்கள் கொடுத்தோம். இந்த நான்கு ஆண்டுகளில் ஏராளமானோர் எங்களுக்கு உதவினர். அவர்களுடைய ஆதரவும் உதவியும் இல்லாமல் இப்பயணம் நிச்சயமாக வெற்றிகரமாக நிறைவேறியிருக்காது.

முதலில், என் மனைவி மேரி மற்றும் என் மகன் ஜானின் அன்பும் ஆதரவும் இல்லாமல் இப்புத்தகம் சாத்தியமாகியிருக்காது. என் சக நூலாசிரியரான பாபசானும் தன் மனைவி வென்டி மற்றும் குழந்தைகள் கஸ் மற்றும் வெரோனிக்காவின் அன்புக்காகவும் ஊக்குவிப்பிற்காகவும் நன்றி தெரிவிக்கிறார். எங்களுடைய கையெழுத்துப் பிரதிகளில் இருந்த எண்ணற்றப் பிழைகளையும் குறைகளையும் திருத்தி இப்புத்தகத்தை முழுமையாக்குவதற்கு எங்கள் இருவரின் மனைவியரும் பேருதவியாக இருந்தனர்.

எங்களுக்கு ஒரு பெரிய குழுவின் ஆதரவும் கிடைத்தது. விக்கி லுகாசிக், கைலா மேகி ஆகியோர் ஏகப்பட்ட ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எங்கள் பார்வைக்குக் கொண்டுவந்தனர். வேலரி வோக்லர் ஸ்டைப்பும் சாரா ஜிம்மர்மேனும்

எங்களுடைய நாட்காட்டிகள் பல வேலைகளால் நிரம்பாதபடி பார்த்துக் கொண்டனர். இதனால் இப்புத்தகத்தின்மீது எங்களால் ஒருமித்த கவனம் செலுத்த முடிந்தது. ஆலிஸன் ஓடோம், பார்பரா சாக்னெஸ், மின்டி ஹேஜர், லிஸ் கிராகோ, லிசா வெதர்ஸ், டெனிஸ் நீஸன், மிட்ச் ஜான்சம் ஆகியோரும் எங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தனர்.

என்னுடைய 'கெல்லர் வில்லியம்ஸ் ரியல்ட்டி' நிறுவனத்தின் கூட்டாளிகளும் மூத்தத் தலைவர்களும் தங்களுடைய யோசனைகளையும் ஆதரவையும் கொடுத்து உதவினர்; மோ ஆன்டர்சன், மார்க் வில்லிஸ், மேரி டெனன்ட், கிறிஸ் ஹெல்லர், ஜான் டேவிஸ், டோனி டைசெல்லோ, டயானா, ஹான் கொகோஸ்கா, மற்றும் ஜிம் டால்பாட். இவர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி. எல்லென் மார்க்ஸின் தலைமையில் செயல்படுகின்ற எங்களுடைய மார்க்கெட்டிங் குழு இப்புத்தகத்தின் வடிவமைப்பில் அதிகமாக வேலை செய்தது: ஆனி ஸ்விட், ஹிலியரி கோல்ப், வான் ஹெக், லாரா பிரைஸ், மைக்கேல் பேலிஸ்ட்ரரி, மற்றும் கெயிட்லின் மேக்கின்டாஷ். எங்கள் தயாரிப்புக் குழுவைச் சேர்ந்த தமாரா ஹூர்விட்ஸ், ஜெஃப் ரைடர், ஓவன் கிப்ஸ் ஆகியோருக்கும், எங்கள் வலைத்தளக் குழுவைச் சேர்ந்த ஹன்டர் ஃபிரேசியர், வெரோனிகா டியஸ், மைக் மலினோவ்ஸ்கி, பென் ஹெர்ன்டன் ஆகியோருக்கும் என் நன்றி, ஆன்டனி அசார், டாம் ஃபிரைரிச், டேனி தாம்ஸன் ஆகியோர் எங்களுடைய வெளிக்கூட்டாளிகளுடன் இணைந்து செயல்பட்டு, இப்புத்தகம் பலரின் கைகளில் கிடைப்பதை உறுதி செய்தனர். இப்புத்தகத்தின் பதிப்பில் உதவி செய்த கெயிட்லின் மெர்ச்சன்ட் (KW ஆராய்ச்சி), மோனா கவி, ஜூலி ஃபான்டேசி, டான் ஸ்ரோகா (KWU) ஆகியோருக்கு என் சிறப்பு நன்றி.

'ஒரு விஷயம்' கோட்பாட்டைப் புரிந்து கொண்டு அதைத் தன் வாழ்வில் கடைபிடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற, பார்ட் பிரெஸ் பதிப்பக உரிமையாளரான ரே பார்டுக்கு என் நன்றி. அவர் உருவாக்கிக் கொடுத்த ஓர் அற்புதமான குழு,

எங்களுக்கு அறிவுரை வழங்கி, ஆதரவளித்து, எங்கள் எழுத்தைத் திருத்திக் கொடுத்து, இந்நூலை மிகச் சிறந்த ஒன்றாக ஆக்குவதற்கு எங்களை ஊக்குவித்தும் உந்தித் தள்ளியும் பெரிதும் பங்களித்தது. நிர்வாகப் பதிப்பாசிரியர் ஷெரி ஸ்ப்ராக், பதிப்பாசிரியர் ஜெஃப் மோரிஸ் மற்றும் டெபோரா காஸ்டன்பேடர், ரேன்டி மிகாயி, ஹெஸ்பன்ஹைடு டிசைன் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த கேரி ஹெஸ்பன்ஹைடு, இந்நூலில் பிழைகளைத் திருத்திக் கொடுத்த லூக் டார்ன் மற்றும் லின்டா வெப்ஸ்டர் ஆகியோருக்கு என் நன்றி.

கேவ் ஹென்ரிக்ஸ் கம்யூனிகேஷன்ஸைச் சேர்ந்த பார்பரா ஹென்ரிக்ஸ், ஷெல்டன் இன்டராக்டிவ் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த ரஸ்டி ஷெல்டன் ஆகியோர் எங்கள் நூலைப் பிரபலப்படுத்த உதவினர். ஊடக விளம்பரங்களை ஷெல்டன் நிறுவனம் பார்த்துக் கொண்டது. பின்வரும் நபர்கள் எங்களுடைய நூலைப் படித்துப் பார்த்துத் தங்களுடைய பொன்னான பின்னூட்டக்கருத்துக்களை எங்களுக்கு வழங்கினர்: ஜெனிஃபர் டிரிஸ்கால் ஹாலிஸ், ஸ்பென்சர் கேல், டேவிட் ஹேத்தவே, ராபர்ட் ஹூப்பர், ஸ்காட் புராவென்ஸ், சிந்தியா ராபின்ஸ், ராபர்ட் டாட், மற்றும் டாட் சேட்டர்சன்.

பல்வேறு விஷயங்கள் குறித்த எங்களுடைய கேள்விகளுக்கு விடைகளைக் கொடுத்து உதவிய தலைசிறந்த ஆராய்ச்சியாளர்கள், பேராசிரியர்கள், மற்றும் நூலாசிரியர்களுக்கு எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி: புளோரிடா மாநிலப் பல்கலைக்கழகத்தில் தலைசிறந்த அறிஞராக இருக்கின்ற டாக்டர் ராய் பாமைஸ்டர்; தேசிய அறிவியல் கழகத்தில் ‘சமூக, நடத்தை மற்றும் பொருளாதார அறிவியல்கள்’ துறையின் இயக்குனராக இருக்கின்ற டாக்டர் மைரான் கட்மேன்; மினசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் பேராசிரியராக உள்ள டாக்டர் எரிக் க்ளிங்கர்; ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தில் மார்க்கெட்டிங் துறைப் பேராசிரியராக உள்ள டாக்டர் ஜோனதன் லீவாவ்; wordspy.com என்ற வலைத்தளத்தை உருவாக்கிய பால்

மெக்ஃபெட்ரைஸ்; மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் பேராசிரியராக உள்ள டாக்டர் டேவிட் மையர்; மினசோட்டா பல்கலைக்கழகத்தில் சமூகவியல் துறைத் தலைவராக உள்ள டாக்டர் பிலிஸ் மோயன்; வரலாற்று ஆய்வு மற்றும் சமூக அறிவியல் நூலகத்தைச் சேர்ந்த எரிக்கா மாஸ்னர்; புரோனி வேரின் வலைத்தளத்தைச் சேர்ந்த ரேச்சல்; டுவைட் ஐசன்ஹோவர் நூலகத்தைச் சேர்ந்த வலோயிஸ் ஆம்ஸ்ட்ராங்; இல்லினாய் பல்கலைக்கழகத்தில் உளவியல் பேராசிரியராக உள்ள டாக்டர் எட் டைனர்; ஃபிராங்க்ளின் கவி நிறுவனத்தில் மூத்தத் தலைமைத்துவ ஆலோசகராகப் பணியாற்றுகின்ற ஜேம்ஸ் கேத்கார்ட். பேலர் பல்கலைக்கழகத்தின் ஹான்காமர் வர்த்தகப் பள்ளியின் கெல்லர் மையத்திற்கும், கேஸி பிளெயினுக்கும் என் நன்றி. இந்நூலுக்கான ஆராய்ச்சியில் துவக்கத்தில் பெரிதும் உதவியவர்கள் இவர்கள்.

இறுதியாக, என்னுடைய வியாபார ஆலோசனையாளரான பெயின் ஹென்யனுக்கு என் நன்றி. பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவர் எனக்கு வழங்கிய உள்நோக்குகள், விஷயங்களை நான் பார்க்கும் விதத்தையும் நான் வேலை செய்யும் விதத்தையும் பரிபூரணமாக மாற்றின.

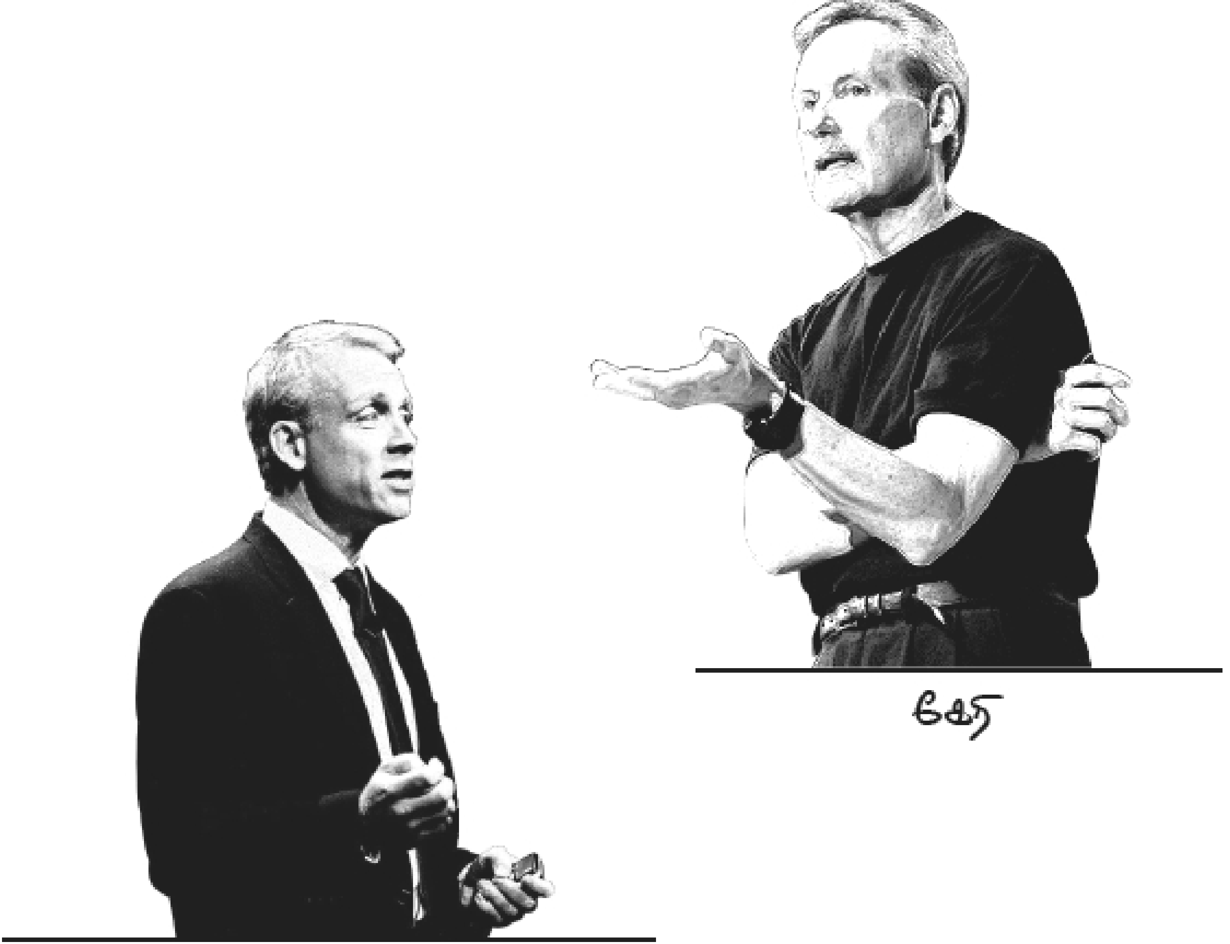
எல்லோருக்கும் எல்லாவற்றுக்காகவும் என் நன்றி!

நூலாசிரியர்கள் குறிப்பு

கேரி கெல்லர்

இவர் ஒரு தொழில்முறைப் பயிற்றுவிப்பாளர். கற்பித்தல்தான் இவருடைய 'ஒரு விஷயம்'. வீடுமனை வாங்கல் மற்றும் விற்றல் தொழிலில் ஒரு விற்பனையாளராக அவர் சிறப்பாகப் பணியாற்றியபோது, வீடுமனை வாங்குவது மற்றும் விற்பது குறித்துச் சிறப்பான தீர்மானங்களை மேற்கொள்வது எப்படி என்பதை அவர் தன் வாடிக்கையாளர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். அவர் அத்துறையில் ஒரு விற்பனை மேலாளராக ஆனபோது, பயிற்றுவிப்பின் மூலமாக அவர் தனக்கான விற்பனை முகவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களும் தங்கள் தொழில்வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்ப அவர்களுக்கு உதவினார். பிறகு, டெக்சாஸ் மாநிலத்தின் ஆஸ்டின் நகரில் ஒற்றை அறையுடன்கூடிய ஓர் அலுவலகத்திலிருந்து 'கெல்லர் வில்லியம்ஸ் ரியல்ட்டி இன்டர்நேஷனல்' என்ற மாபெரும் நிறுவனத்தை அவர் உருவாக்கினார். ஓர் ஆசிரியராகவும் பயிற்றுவிப்பாளராகவும் ஆலோசகராகவும் அவருக்கு இருந்த திறமைகளின் காரணமாக வீடுமனை வாங்கல் மற்றும் விற்றலில் அமெரிக்காவின் முன்னணி நிறுவனமாக அவருடைய நிறுவனம் வளர்ந்தது. தலைமைத்துவத்தை அவர் இவ்வாறு வரையறுக்கிறார்: "மக்கள் தாங்கள் விரும்புவதைப் பெறுவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் சரியான நேரத்தில் செய்வதற்கு அவர்கள் எந்த விதத்தில் சிந்திக்க வேண்டுமோ அவ்வாறு சிந்திப்பது

எப்படி என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதுதான் தலைமைத்துவம்.”



கேரி

ஜே

எர்னஸ்ட் யங் நிறுவனம் வழங்குகின்ற சிறந்த தொழிலதிபருக்கான விருதை அவர் பெற்றுள்ளார். வீடுமனை வாங்கல் விற்றல் தொழிலில் மிகுந்த செல்வாக்குக் கொண்ட தலைவர்களில் ஒருவராக அவர் கருதப்படுகிறார். The Millionaire Real Estate Agent, The Millionaire Real Estate Investor, SHIFT: How Top Real Estate Agents Tackle Tough Times ஆகிய மூன்று வெற்றிகரமான நூல்களின் வாயிலாக, சிறு நிறுவன உரிமையாளர்களுக்கும் தொழில்முனைவோருக்கும் அவர் உதவியுள்ளார். ஒரு புத்தகம் என்பது அடுத்தவருக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கான ஒரு வழி என்று அவர்

நம்புகிறார். தொழில் ஆலோசகராகவும் தேசியப் பயிற்றுவிப்பாளராகவும் இருக்கின்ற அவர், எண்ணற்ற மக்கள் தங்களுடைய கவனத்தைத் தங்களுடைய 'ஒரு விஷயத்தின்மீது' குவிக்க அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததன் மூலமாக அவர்கள் அசாதாரணமான விளைவுகளைப் பெற உதவியுள்ளார்.

தன் மனைவி மேரியுடனும் தன் மகன் ஜானுடனும் தான் உருவாக்கிக் கொண்டுள்ள வாழ்க்கைதான் தன்னுடைய தனிப்பெரும் சாதனை என்று கேரி நம்புகிறார்.

ஜே பாபசான்

கெல்லர் வில்லியம்ஸ் ரியல்ட்டி நிறுவனத்தின் பதிப்புத் துறைத் துணைத் தலைவராகவும், ரெல்லெக் பப்ளிஷிங் நிறுவனத்தின் தலைவராகவும் இவர் பணியாற்றுகிறார். 'எழுதுதல்' தொழில்முறைரீதியாக அவருடைய 'ஒரு விஷயம்'. அவர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது தன் முதல் புத்தகத்தை எழுதினார். அது நன்றாக இருந்ததாக நினைத்த ஓர் ஆசிரியர், பாபசானின் கட்டுரைகளில் ஒன்றைத் தன் சக ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும் வினியோகித்தார். ஒரு புத்தகக் கடையில் வேலை பார்த்து அதில் கிடைத்த வருமானத்தில் பாபசான் தன் கல்லூரிப் படிப்புக்கான செலவுகளைச் சமாளித்தார். எழுதுவதில் அவர் இளநிலைப் பட்டமும் பின்னர் முதுகலைப் பட்டமும் பெற்றார். பட்டப்படிப்பிற்குப் பிறகு பதிப்புத் துறையில் அவர் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். நியூயார்க் நகரில் உள்ள ஹார்ப்பர் காலின்ஸ் பதிப்பகத்தில் அவர் பணியாற்றிய காலங்களில், பில் பிலிப்ஸின் Body for Life , மியா ஹாமின் Go for the Goal போன்ற வெற்றிகரமான நூல்களை அவர் திருத்தியமைத்தார். பின்னர் கேரி கெல்லருடன் அவர் பணியாற்றி வந்துள்ள பத்து ஆண்டுகளில், வெற்றிகரமான பல நூல்களை கேரியுடன் இணைந்து அவர் எழுதியுள்ளார்.

தன்னுடைய யோசனைகளைப் புத்தகங்களில் பகிர்ந்து கொள்வதிலும் கருத்தரங்குகளிலும் பயிலரங்குகளிலும் பேசுவதிலும் அவர் அதீத ஆர்வம் கொண்டுள்ளார். 'கெல்லர் வில்லியம்ஸ் யூனிவர்ஸிடி இன்டர்நேஷனல் மாஸ்டர் ஃபேகல்டி' அமைப்பில் அவர் ஓர் உறுப்பினராக உள்ளார்.

இது தவிர, ஒரு வெற்றிகரமான வீடுமனை விற்பனைத் தொழிலைத் தன் மனைவி வென்டியோடு சேர்ந்து சொந்தமாக அவர் நடத்தி வருகிறார். அவர் தன் மனைவியோடும் தங்கள் குழந்தைகள் கஸ் மற்றும் வெரோனிகாவோடும் ஆஸ்டின் நகரில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து வருகிறார்.

நாகலட்சுமி சண்முகம்
மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி ஒரு மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். அமெரிக்காவின் தலைசிறந்த பேச்சாளர்களில் ஒருவரும், 'சிக்கன் சூப் ஃபார் த சோல்' புத்தக வரிசையை உருவாக்கியவருமான ஜாக் கேன்ஃபீல்டின் 'வெற்றிக் கொள்கைகள்' பயிலரங்கை நடத்துவதற்கு அவரிடம் நேரடியாகப் பயிற்சி பெற்றவர் இவர். நாகலட்சுமி, கடந்த ஏழு வருடங்களாக அப்பயிலரங்கை இந்தியாவில் நடத்தி வந்துள்ளார்.

இவர் ஒரு சிறந்த மொழிபெயர்ப்பாளரும்கூட. கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் இவருடைய மொழிபெயர்ப்பில் வெளிவந்துள்ளன. அவர் மொழிபெயர்த்துள்ள நூல்களில் ரோன்டா பைர்ன், ஜோசப் மர்ஃபி, நார்மன் வின்சென்ட் பீல், ஜான் கிரே, ஜாக் கேன்ஃபீல்டு, கேரி சேப்மேன், ராபர்ட் கியோசாகி, ஸ்டீபன் கவி, டேல் கார்னகி, டாக்டர் அப்துல் கலாம் ஆகியோரின் புகழ்மிக்க நூல்களும் அடங்கும்.

இவருடைய மொழிபெயர்ப்புக்குக் கிடைத்துள்ள அங்கீகாரங்களில் 2014ல் திருப்பூர் தமிழ்ச் சங்கம் அளித்த 'தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கான சிறப்பு விருதும்', அவர் மொழிபெயர்த்த 'இறுதிச் சொற்பொழிவு' நூலுக்கு 2014ல் வழங்கப்பட்ட 'நல்லி திசை எட்டும் மொழியாக்க விருதும்' அடங்கும். 2017 மே மாதம் தமிழக அரசு சிறந்த மொழிபெயர்ப்பாளருக்கான விருதை நாகலட்சுமிக்கு வழங்கி கௌரவித்துள்ளது.

இவர் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளராகவும் பேச்சாளராகவும் ஆவதற்கு முன்பு கணினித் துறையில் பல்வேறு

நிலைகளில் பத்தாண்டுகள் பணியாற்றினார்.

தமிழ் நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டி.கே.எஸ். சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு. முத்துசாமி அவர்களின் பேத்திகளில் ஒருவர் இவர். இவர் தற்போது தன் கணவருடனும் தன் குழந்தைகள் இருவருடனும் மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

தம்பதியருக்கு இடையேயான உறவுகளை மேம்படுத்துவதற்கு உதவும் இவரது முதல் சுயபடைப்பான ‘மாயாஜாலமான மணவாழ்க்கை - மறந்து போன ரகசியங்கள்’ என்ற நூல் சமீபத்தில் வெளியாகிப் பெரும் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளது.